

व्याख्यान-सार समग्र पुस्तकमाला का ८ वा पुष्प ।

श्रीमज्जैनाचार्य—

पूज्य श्री जवाहिरलालजी महाराज

के

व्याख्यान-सार में से—

ब्रह्मचर्य-व्रत ।

सम्पादक —

शकरप्रसाद दीक्षित ।

प्रकाशक—

श्री साधुमार्गी-जैन पूज्य श्री हुक्मीचन्दजी महाराज

के सम्प्रदाय का हितेन्द्रु श्रावक-मण्डल

रतलाम (मालवा)

वीर सप्त

२४५९

अर्द्धमूल्य

=)

विक्रम सप्त

१९१०

प्रकाशक—

श्री माधुमार्गी-जैन पूज्य श्री हुक्मीचन्दजी महाराज
को सम्प्रदाय का हितेच्छु श्रावक-मण्डल
रतलाम (मालवा)

प्रथमावृत्ति २०००

मुद्रक—

जीतमन छपिया,,
सस्ता-गादिय-प्रेस, अजमेर

॥ ॐ ॥

मानासर निवासी

श्रीमान् मेठ

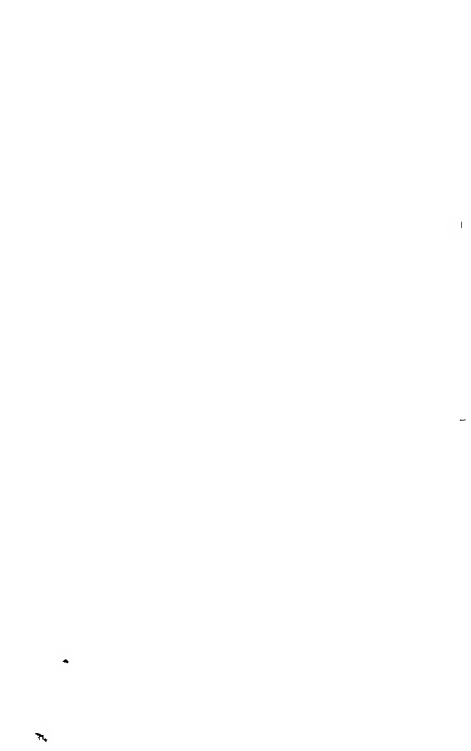
हजारीमलजी बहादुरमलजी बाँठिया

की

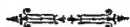
ओर से

अर्द्ध मूल्य में

भेंट ।



दो शब्द ।



शासन देव की किंचित् कृपादृष्टि के प्रताप से, मण्डल अपने ध्येय की ओर गति करता हुआ व्याख्यानसारसमृद्ध पुस्तक माला का यह आठवाँ पुष्प पाठकों की सेवा में रखने को समर्थ हो सका है । इससे पूर्व प्रकाशित सात पुस्तकों का जनता ने खूब स्वागत किया । कई पुस्तकों के तो थोड़े ही समय में दो-दो-तीन तीन संस्करण निकालने पड़े । जनता की इस गुणग्राहकता से मण्डल को बहुत प्रोत्साहन मिला और परिणाम-स्वरूप मण्डल यह आठवाँ पुष्प जनता की सेवा में रख सका ।

पुस्तक का विषय तो पुस्तक के नाम से ही प्रकट है । रही विषय प्रतिपादन की बात । इसका निर्णय तो पाठक ही कर सकते हैं, और पाठकों की ओर से सूचना आने पर ही हम यह जान सकते हैं, कि समाहक संपादक आदि कार्यकर्त्ताओं को अपने कार्य में कहाँ तक सफलता मिली है ।

अन्त में, हम इस बात को स्पष्ट कर देना उचित समझते हैं, कि पूज्यश्री के व्याख्यान साधु-भाषा में और शास्त्र-सम्मत ही होते हैं, लेकिन कार्यकर्त्ताओं की असावधानी से झुटि रहना

सम्भव है । अब पाठक महाशय किसी त्रुटि के दिखाई देने पर हमें सूचित करने की कृपा कर । हम ऐसे सज्जनों का आभार मानेंगे और आगामी सस्करण में त्रुटि न रहने देने का प्रयत्न करेंगे ।

किमधिकम्

रतनाम
विशाखीपुष्पिमा
म० १९९०

बालचन्द्र श्रीश्रीमाल,
सेक्रेटरी
वरदमान पीतालिया,
प्रेसीडेण्ट



अध्याय सूची



1341

नाम अध्याय

पृष्ठांक

१—विषय प्रवेश	१—६
३—लाभ और माहात्म्य	७—१५
३—अनन्यचर्य मे हानि	१६—२४
४—ब्रह्मचर्य व्रत	२५—३१
५—व्रत रक्षा के उपाय	३२—४८
६—स्त्रियों और ब्रह्मचर्य	४९—५०
७—विवाह	५१—७१
८—आधुनिक विवाह	७२—८९
९—देशविरति ब्रह्मचर्य व्रत	९०—१०७
१०—अतिचार	१०८—११३
११—उपसंहार	११४—११७



ब्रह्मचर्य-व्रत ।



विषय प्रवेश ।



‘ब्रह्मचर्य’ एक ही शब्द नहीं है, किन्तु ‘ब्रह्म’ शब्द में ‘चर्य,’
कृत्यप्रत्ययान्त से बना हुआ संस्कृत शब्द है। ब्रह्म + चर्य = ब्रह्मचर्य।

‘ब्रह्म’ शब्द के वैसे तो कई अर्थ होते हैं, परन्तु
यहाँ यह शब्द, वीर्य, विद्या और आत्मा के
अर्थ में है। ‘चर्य’ का अर्थ, रक्षण अध्ययन
तथा चिन्तन है। इस प्रकार ब्रह्मचर्य का अर्थ वीर्यरक्षा, विद्याध्ययन
और आत्मचिन्तन है। ‘ब्रह्म’ का अर्थ उत्तम काम या कुशलानु-
ष्ठान भी होता है, इसलिये ब्रह्मचर्य का अर्थ उत्तम काम या

कुशलानुष्ठान का 'आचरण' भी है। ब्रह्मचर्य शब्द के इन अर्थों पर दृष्टिपात करने से, हम, इस निर्णय पर पहुँचते हैं कि, जिस आचरण द्वारा आत्मचिन्तन हो, आत्मा अपने-आप को पहचान सके और अपने लिये वास्तविक सुख को प्राप्त कर सके, उस 'आचरण' का नाम 'ब्रह्मचर्य' है। इस अर्थ में, ब्रह्मचर्य शब्द के ऊपर पड़े हुये सर्व अर्थ भी 'आजाते' हैं।

आत्मचिन्तन के लिये, इन्द्रिय और मन पर विजय पाना आवश्यक है। प्राकृतिक नियमों के अनुसार, इन्द्रियों मन के, मन बुद्धि के और बुद्धि आत्मा के अधीन ग्यम आत्मा की सहायिका होती चाहिये। ऐसा होने पर ही आत्मा, अपने आपको जान सकता है। इन्द्रिय, मन और बुद्धि का करोंज्य, आत्मा को बलवान तथा पुष्ट बनाना है। बलवान आत्मा ही अपना स्वरूप जान सकता है, विनायक्यता में समर्थ हो सकता है, और उत्तम काम तथा कुशलानुष्ठान कर सकता है। इसलिये इन्द्रिय, मन और बुद्धि का काम आत्मा को बलवान बनाना, आत्मा के हित को दृष्टि में रखता, आत्मा का अहित करनेवाले कामों से दूर रहना है। इन्द्रिय और मन का, अपने इस करोंज्य पर स्थिर रहने का नाम ही 'ब्रह्मचर्य' है।

आत्मा का हित, अपना स्वरूप जानने में है। आत्मा, अपना स्वरूप सभी जान सकता है, जब अपने सहायक एवं सेवक इन्द्रिय तथा मन, उसके आदेशवर्ती और मुमचिन्तक हों। विपरीतस्थिति में, आत्मा का अहित सामाधिक्य हो है। आत्मा के सहायक तथा सेवक यही इन्द्रियों और मन हैं, जो मुम को

अभिलाषा से दुर्विषयों की ओर न दौड़ें। इन्द्रियों का, सुख की अभिलाषा से दुर्विषयों की ओर दौड़ना, तथा मन का इन्द्रिया-नुगामी होना, आत्मा के लिए अहित-कारक है। आत्मा का हित तभी है, जब न तो इन्द्रियें दुर्विषयों की ओर दौड़ें, न इन्द्रियों के साथ ही साथ मन भी आत्मा का अशुभ-चिन्तक बने। इन्द्रिय और मन का दुर्विषयों की ओर न दौड़ना, दुर्विषयों की चाह न करना और सुख की लालसा से उन्हें न भोगना, इसी का नाम 'ब्रह्मचर्य' है।

इन्द्रियें पाँच हैं, कान, आँख, नाक, जीभ और त्वचा। इन पाँचों इन्द्रियों के पाँच विषय हैं, शब्द, रूप, गन्ध, रस और स्पर्श। अर्थात् सुनना देखना सूँघना स्वाद लेना और छूना। यद्यपि ये इन्द्रियें हैं सुनने, देखने, सूँघने, स्वाद लेने और स्पर्श करने के लिए ही—इसी कारण इनका नाम भी ज्ञानेन्द्रिय है—लेकिन ये ज्ञानेन्द्रिय तभी होती हैं और तभी आत्मा का हित भी कर सकती हैं, जब दुर्विषयों में लिप्त न हो, उनके भोग में सुख न मानें, और अपनेआप को दुर्विषय-भोग के लिए न समझें। इसी प्रकार मन भी आत्मा का हित करनेवाला तभी है, जब वह अपने पद से भ्रष्ट होकर, इन्द्रियों का अनुगामी न बन जावे और न इन्द्रियों को ही दुर्विषयों की ओर जाने दे। मन का काम इन्द्रियों को सुख देना नहीं, किन्तु आत्मा को सुख देना है और इन्द्रियों को भी उन्हीं कामों में लगाना है, जिनसे आत्मा सुखी हो। इन्द्रियों और मन का, इस कर्तव्य को समझ कर इस पर स्थिर रहना इसी का नाम 'ब्रह्मचर्य' है।

गौंधी जी ने, 'ब्रह्मचर्य' के अर्थ में लिखा है—“ब्रह्मचर्य का

अर्थ, सभी इन्द्रियों और सम्पूर्ण विकारों पर पूर्ण अधिकार । सभी इन्द्रियों को तन, मन और वचन से, सब गोपी जी कृत दक्ष समय आर सत्र क्षेत्रों में संयम करने को अर्थ की परिभाषा ब्रह्मचर्य कहते हैं ।”

यद्यपि सब इन्द्रियों और मन का दुर्विषयों की ओर न दौड़ने का नाम ब्रह्मचर्य है, लेकिन व्यवहार में, ब्रह्मचर्य का अर्थ, केवल 'वीर्यरक्षा' ही लिया जाता है । इस व्यवहारिक ब्रह्मचर्य की व्यवहारिक परिभाषा । अर्थ अर्थात् पूर्ण रूपेण वीर्यरक्षा—से भी इन्द्रियों और मन का दुर्विषयों की ओर न दौड़ना ही मतलब निररोगा । पूर्णतया वीर्यरक्षा सभी हो सकती है, जब सभी इन्द्रियें और मन दुर्विषयों की ओर न दौड़ें । यदि एक भी इन्द्रिय दुर्विषय की ओर दौड़ती है—उमे चाहती है और उम में सुख मानती है—तो सम्पूर्णतया वीर्यरक्षा, यद्यपि नहीं हो सकती । इनरीये, पूर्णगति में वीर्यरक्षा का अर्थ भी यही है, जो ऊपर कहा गया है । अर्थात् सर्व प्रकार के अमंयस परित्याग रूप-इन्द्रियों और मन का संयम ।

ब्रह्मचर्य, मा, वचन, और शरीर में होता है, इसलिए ब्रह्मचर्यके तीन भेद हो जाते हैं । अध्यात्म मानसिक-ब्रह्मचर्य, यागिक-ब्रह्मचर्य और शारीरिक-ब्रह्मचर्य । मन, वचन, और काय इन तीनों द्वारा पानन किया गया ब्रह्मचर्य ही पूर्ण ब्रह्मचर्य है । अध्यात्म न मा में ही ब्रह्मचर्य की भावना हो, वचन द्वारा ही ब्रह्मचर्य प्रवृत्त हो और न शरीर द्वारा ही ब्रह्मचर्य की क्रिया की गई हो, इनको तब पूर्ण ब्रह्मचर्य है । याज्ञवल्क्य श्रुति में कहा है—

कायेन मनसा वाचा सर्ववस्था तु सर्वदा ।

सर्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्यं प्रवक्षते ॥

‘शरीर, मन और वचन से, सब अवस्थाओं में, सर्वदा और सर्वत्र मैथुन त्याग को ब्रह्मचर्य कहा है ।’

मैथुन में, मैथुनाह्न भी शामिल हैं, जिनका वर्णन ‘ब्रह्मचर्य की रक्षा के उपाय’ प्रकरण में किया गया है ।

कायिक ब्रह्मचर्य उसे कहते हैं, जिसके सम्भाव में, शरीर-द्वारा अब्रह्मचर्य की कोई क्रिया न की गई हो । यानी, शरीर से, अब्रह्मचर्य में प्रवृत्ति न हुई हो । मानसिक-ब्रह्मचर्य उसे कहते हैं, जिसके सद्भाव में दुर्विषयों का चिन्तन न किया जावे, अर्थात् मन में अब्रह्मचर्य की भावना भी न हो । वाचिक-ब्रह्मचर्य उसे कहते हैं, जिसके सद्भाव में, अब्रह्मचर्य-सम्बन्धी वचन न कहा जावे । इन तीनों प्रकार के ब्रह्मचर्य के सद्भाव को—यानी इन्द्रियों और मन का दुर्विषयों की ओर न दौड़ने को—पूर्ण-ब्रह्मचर्य कहते हैं ।

कायिक, मानसिक और वाचिक ब्रह्मचर्य का, परस्पर कर्त्ता, क्रिया, और कर्म का-सा सम्बन्ध है । पूर्ण ब्रह्मचर्य, वही हो सकता है, जहाँ उक्त प्रकार के तीनों ब्रह्मचर्य का सद्भाव हो । एक के अभाव में, दूसरे और तीसरे का—एक दम से नहीं तो शनै-शनै—अभाव होना, स्वाभाविक है ।

साराश यह कि, इन्द्रियों का दुर्विषयों से निवृत्त होने, मन का दुर्विषयों की भावना न करने, दुर्विषयों से उदासीन रहने, मैथुनाह्नों सहित सब प्रकार के मैथुन त्यागने और-पूर्ण रीति से,—

धीर्य रक्षा करने एवं, कायिक, वाचिक और मानसिक शक्ति को, आत्मचिन्तन, आत्महित-भाषन, तथा आत्मविश्लेष्ययन में लगा देने का ही नाम 'ब्रह्मचर्य' है ।





लाभ और माहात्म्य



तवे सुया उत्तम बभचेर ।

सुगदायग सूत्र ।

‘ब्रह्मचर्य ही उत्तम तप है ।’

ब्रह्मचर्य से क्या लाभ होता है, और ब्रह्मचर्य का कैसा माहात्म्य है, यह सक्षिप्त में नीचे बताया जाता है ।

आत्मा का ध्येय, ससार के जन्म-मरण से छुड़ाकर, मोक्ष प्राप्त करना है । आत्मा, इस ध्येय को तभी प्राप्त कर सकता है,

जब उसे शरीर की सहायता हो—अर्थात् शरीर और धर्म का सम्बन्ध । शरीर स्वस्थ हो । बिना शरीर के, धर्म नहीं हो सकता और बिना धर्म के, आत्मा अपने वक्त ध्येय तक नहीं पहुँच सकता । कान्य ग्रन्थों में कहा है—

शरीरमाद्य खलु धम साधनम् ।

कुमारसम्भव ।

‘शरीर ही, सब धर्मों का प्रथम और उत्तम साधन है ।’

‘धर्मार्थ काम मोक्षणामारोग्यं मूलं मुक्तमम् ।’

‘धर्म, धर्म, काम और मोक्ष का, आरोग्य ही मूल साधन है ।’

आमा को, अपने ध्येय तक पहुँचने के लिए शरीर की आवश्यकता है, और वह भी आरोग्यता के साथ। अस्वस्थ शरीर, धर्म-साधन में असमर्थ रहता है। ब्रह्मचर्य से इन अंग की पूर्ति होती है, अर्थात्, शरीर स्वस्थ रहता है, कोई रोग, पास भी नहीं फट-फटने पाता।

वैयक्तिक प्रयत्नों में ब्रह्मचर्य में शारीरिक लाभ बताने के लिए कहा है—

मृत्यु व्याधि जरा नाशि पश्य परमोपधम् ।

ब्रह्मचर्य महायज्ञ सत्यमेव वदाम्यहम् ॥

‘मैं सत्य कहता हूँ, कि मृत्यु, व्याधि और बुढ़ापे का नाश करने वाली शक्ति के समान भोजन, ब्रह्मचर्य ही है। ब्रह्मचर्य, मृत्यु, रोग और बुढ़ापे का नाश करनेवाला महान् यज्ञ है।’

सात्त्विक यह, कि ब्रह्मचर्य से शरीर स्वस्थ रहता है, जिससे धर्म का पालन होता है। इतना ही नहीं, किन्तु ब्रह्मचर्य का पालन करना भी धर्म ही है, वल्लि धर्म का प्रयास अंग एवं धर्म का प्रधान रहस्य है। इसके लिए प्रश्न व्यावर्ण्य सूत्र में कहा है—

पञ्चम सर तलाग पार्ति भूय महासगड अरग तुप
भूय महानगर पागार कषाट फलिह भूय रगु विणुदो
व्य इदकेऊ तसुदगएगुण सविणुद वम्मि य भगम्मि
होह सद्दमा सच्च समग्गमहिणपुण्डिणुमालिणय पत्तट-

पादिय खडिय परिसडिय विण्णासिय विण्णयसील तव
नियम गुण समूह ।

‘ब्रह्मचर्य, धर्म रूप पद्मसरोवर का, पाल के समान रक्षक है । यह दया, क्षमा आदि गुणों का आधार भूत, पंच धर्म की शाखाओं का आधार-स्तम्भ है । ब्रह्मचर्य, धर्म रूप महानगर का कोट है, और धर्म रूप महानगर का प्रधान रक्षक द्वार है । ब्रह्मचर्य के खण्डित होने पर, सभी प्रकार के धर्म, और पहाड़ से गिरे हुए कच्चे घड़े के समान चूर चूर हो जाते हैं ।’

ब्रह्मचर्य, धर्म कैसा आवश्यक अंग है, यह बताते हुए, और ब्रह्मचर्य की प्रशंसा करते हुए, मुनि ने कहा है—

पच महव्वय सुव्वय भूल समण मणाइल साहु सुविण्ण ।
चेर विरामण पज्जव साण सव्व समुद् महोदहि तित्थ ॥ १ ॥
तित्थकरोहि सुदेसिय मग्ग नगर तिरिच्छ विवज्जिय मग्ग ।
सव्व पवित्तसुनिम्मिय सार सिद्धि विमाण अवगुय दार ॥ २ ॥
देव नरिद नमसिय पूइय सव्व जगुत्तम मगल मग्ग ।
हुद्धरिस गुण नायक मेक्क मोक्ख पहरस वडि सग भूय ॥ ३ ॥

‘ब्रह्मचर्य, पाँच महाव्रत का मूल है अतः उत्तम व्रत है । अथवा—पंच महाव्रत वाले साधुओं के उत्तम व्रतों का, ब्रह्मचर्य मूल है । ऐसे ही ध्यावकों के सुव्रतों का भी ब्रह्मचर्य मूल है । ब्रह्मचर्य, दोष रहित है, साधुजनों से मलो प्रकार पालन किया गया है, धैरानुबन्ध का अन्त करने वाला है और स्वयम्भूरमण महोद्भि के समान दुस्तर संसार से सरने का उपाय है ॥ १ ॥ ब्रह्मचर्य, तीर्थद्वारों द्वारा सदुपदेशित है, वहाँ के द्वारा इसके पालन का भाग धत्ताया गया है, और इसके उपदेश द्वारा, नरक गति तथा तिर्यक गति का मार्ग रोक कर, सिद्ध गति

तथा विद्वान्मोक्ष के द्वार खोलने का पवित्र माग बताया गया है ॥१॥ यह ब्रह्मचर्य, दवेन्द्र और मरुद्वों से पूजित लोगों के लिए भी पूजनीय है; समस्त जातों में सर्वोत्तम भगवत् का मार्ग है; सब गुणों का भद्रिताप तथा सर्व धेष्ट नापक है और मोक्षमार्ग का भूयग रूप है ॥१॥'

मोक्ष के प्रधान साधन-तप-में भी, ब्रह्मचर्य को पहला स्था है । जैन-शास्त्रों में ब्रह्मचर्य को सर्व से उत्तम तप माना गया है,

ब्रह्मचर्य ही
तप है ।
इसका एक प्रमाण इस प्रकरण के प्रारम्भ में दिया जा चुका है । प्रश्नोत्तराकरण सूत्र में भी कहा है—

अथ । एतो यः यमधेरः तपः नियमः नाण
दत्तः चरितः सम्पत्तः विष्णुः मूलः
यमः नियमः गुणः प्रह्लादः पुत्रः द्विषयः महतः
तेन तपः पसरयः गभीरः विविधः मज्जकः ।

'इत्यम् । यह ब्रह्मचर्य उत्तम तप नियम ज्ञान, दर्शन, पवित्र मागदत्त और विष्णु का मूल है । जिस प्रकार सब धर्मों में द्विषयः महतः और सम्पत्तः है वही प्रकार यह तपसाओं में ब्रह्मचर्य धेष्ट है ।'

अथ ब्रह्मचर्य में भी, ब्रह्मचर्य को उत्तम तप माना गया है । वेद भी, ब्रह्मचर्य को ही तप मानते हैं । जैसे—

तपोऽयं ब्रह्मचर्यम् ।

धुनि ।

'ब्रह्मचर्य ही तप है ।'

गीता में भी ब्रह्मचर्य को तप माना है । अर्जुन कहा है—

ब्रह्मचर्यमहिंसा च शरीर तप उच्यते ।

।

अध्याय १७

‘ब्रह्मचर्य और अहिंसा, शरीर का उत्तम तप है ।’

इस प्रकार अन्य ग्रन्थकारों ने भी, ब्रह्मचर्य को उत्तम तप माना है ।

पारलौकिक-लाभ का ब्रह्मचर्य एक प्रधान साधन है ।
 ब्रह्मचर्य से, आत्मा, परलोक सम्बन्धी सभी
 ब्रह्मचर्य से
 पारलौकिक लाभ। सुखों को प्राप्त कर सकता है । प्रश्न व्याकरण
 सूत्र में कहा है—

अज्जव

माहुगणावरिय

ओवत्तमग्ग

वितुद्ध सिद्धि गइ निलय सासयमन्नावाहम पुण्णम्भव

‘ब्रह्मचर्य, अन्तःकरण को पर्यटन एवं स्थिर रखने वाला है, साधुजनों से संवेत है मोक्ष का मार्ग और सिद्ध गति का गृह है, शाश्वत है, बाधा रहित है, पुनर्जन्म को नष्ट करने का कारण अपुनर्भव है, प्रगस्त है, रागादि का अभाव करने में सौम्य है, सुख स्वरूप होने से शिवा है, दुःख सुखादि द्वन्द्वों से रहित होने से अजल है, अक्षय तथा अक्षत है मुनियों द्वारा सुरक्षित एवं प्रचारित है, भण्य है, भव्यजनों द्वारा आचरित है, शङ्करहित है निभयता का देनेवाला, मिश्रित तथा क्षतों से दूर रखने वाला एवं खेद और अभिमान को नष्ट करने वाला है ।’

प्रश्नव्याकरण सूत्र में आगे कहा है—

जाम्मिय आराहियम्मि वय मिण्ण मच्च सील

तवो य विण्णओ य सज्जमो य खत्ती गुत्तो

मुत्ती तद्देव इहलोइय पारलाइय असय कित्ती ।

यल तथा साहस हो । मद्वचर्य में शरीर स्वस्थ भी रहता है और शरीर म, यल तथा साहस भी रहता है ।

विद्वानों का मत है, कि मद्वचर्य के बिना, बिना प्राण नहीं हाती । बिना प्राणि के निम्न, मद्वचर्य का होना आवश्यक है । अथर्ववेद में कहा है—

मद्वचर्येण विद्या ।

‘मद्वचर्य से विद्या प्राप्त होता है ।’

विदुरनीति में कहा है—

विद्यार्थं प्रशङ्गरी स्यात् ।

‘यदि विद्या क इच्छुक हो तो प्रशङ्गरी बना ।’

सांपर्य यह कि मद्वचर्य, लौकिक और लौक्योत्तर, दोनों ही सुखों का प्रधान साधन है । इसकी पूर्णरूपण प्रशमा करना, समुद्र को छाया के सदृश लेने का साहस करना है ।

कुछ लोगों का कथन है, कि पूर्ण मद्वचारी को मोक्ष या स्वर्ग, प्राप्त नहीं होता । क्योंकि, पूर्ण मद्वचारी नि सन्तान रहत हैं और—

अपुत्रस्य गतिर्नास्ति स्वर्गे नैव नैव ।

शुक्ति

‘अपुत्रीय की गति नहीं होती और स्वर्ग तो कभी भी नहीं मिलता है ।’

इस द्रोष में, पूर्ण मद्वचारी को स्वर्ग-मोक्ष प्राप्ति में संशय दलाया जाता है, लेकिन इस ग्लोक को खण्डन करनेवाला दूसरा यह प्रमाण भी है—

स्वर्गे गच्छामि से सर्वे ये वैशिष्ट्य मद्वचारिणः ।

शुक्ति ।

‘शितने भी ब्रह्मचारी हैं, वे सभी स्वर्ग को जाते हैं !’

जैन-शास्त्रानुसार, स्वर्ग-प्राप्ति कोई बड़ी बात नहा है। बड़ी बात तो मोक्ष प्राप्त करने में है। ब्रह्मचर्य से ससार की सभी ऋद्धि मिलजावे—स्वर्गका राज्य भी प्राप्त हो जावे—तब भी यदि इसके द्वारा मोक्ष प्राप्त न हो सकता होता, तो जैन-शास्त्र इसे धर्मका अंग न मानते। क्योंकि जैन-शास्त्र उसी वस्तु को उपयोगी और महत्व की मानते हैं, जिसके द्वारा मोक्ष प्राप्त हो। लेकिन उक्त प्रमाण जिन ग्रन्थों के हैं, वे ग्रन्थ स्वर्ग को ही अन्तिम ध्येय मानते हैं। फिर भी ऊपर दिये हुये श्लोको में से, पहला श्लोक दूसरे श्लोक से अप्रामाणिक ठहरता है।





अब्रह्मचर्य से हानि ।



अहाय किपाग फला मणोरमा,
 तसेण पण्डेसुय मुञ्जमाणा ।
 ते सुहृदण जीविय पगमाणा,
 एमोयया काम गुणा पियामे ॥

अपाराध्यपन सूत्र ३२ पार्श्व ४०

‘जिग प्रसार, डिगककम वने भीर रस से मनोरम और स्वादिष्ट होने हैं, परन्तु राने पर गृण्य का आलिंगन करना पड़ता है, इसी प्रकार काम भोग यागने में त अष्ट सगते हैं, परन्तु परिणाम बहुत दुःखदायी होता है । इसलिये काम भोग को रपाने ।’

इन्द्रिया का दुर्विषय-लोभ न होना और धर्म का पूर्णपेण गुरुता करने का नाम ही अग्रहचर्य है । इसके विपरीत-अर्थात् इन्द्रिया का दुर्विषयलोभ होने, दुर्विषय भोग में गुण मानने और धर्म गुरुता करने-का नाम अब्रह्मचर्य है । अब्रह्मचर्य का दूसरा नाम मैथुन भी है, लेकिन मैथुन में मैथुन ही शामिल है । मैथुन में, अब्रह्मचर्य का रूप बनाने के लिए मैथुन की स्थापना इस प्रकार की है —

स्मरण कीर्तन केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् ।

सकल्योऽध्यवसायश्च क्रियानिष्पत्ति रैवच ॥

एतन्मैथुनमष्टाङ्गं प्रवदन्ति मनोपिण ।

विपरति ब्रह्मचर्यं मेतदेपाएलक्षणम् ॥

दक्ष-संहिता ।

‘स्मरण, कीर्तन, केलि, अवलोकन, गुप्त भाषण, सङ्कल्प, अध्यवसाय और क्रिया निवृत्ति, ये मैथुन के आठ अङ्ग हैं। इन लक्षणों से परे रहने का नाम अब्रह्मचर्य है।’

देखी या सुनी हुई स्त्रियों को याद करना, ‘स्मरण’ नामक मैथुन का पहला अंग है। स्त्रियों की प्रशंसा करना-उनके विषय में बातचीत करना—‘कीर्तन’ मैथुन का दूसरा अंग है। स्त्रियों के साथ किसी प्रकार के खेल खेलना ‘केलि’ मैथुन का तीसरा अंग है। काम-दृष्टि से किसी स्त्री को देखना ‘प्रेक्षण’ मैथुन का चौथा अंग है। स्त्रियों से छिप कर बातें करना ‘गुह्य भाषण,’ पाँचवा अंग है। स्त्री-सम्बन्धी भोग भोगने का विचार लाना ‘सकल्प’ मैथुन का छठा अंग है। स्त्री-प्राप्ति की चेष्टा करना, ‘अध्यवसाय’ नाम का सातवा और स्त्री-सम्भोग द्वारा वीर्य नष्ट करना, ‘क्रियानिवृत्ति’ मैथुन का आठवाँ अंग है।

ब्रह्मचर्य के विरोधी अब्रह्मचर्य-मैथुन-के उक्त आठ अंगों में से जिस-जिस अंग की पूर्ति होती जाती है, ब्रह्मचर्य, उतने ही उतने अंश में नष्ट होता जाता है और मैथुन के आठों अंग की पूर्ति होने पर, ब्रह्मचर्य, पूर्ण रूपेण नष्ट हो जाता है। मैथुन और ब्रह्मचर्य, परस्पर विरोधी हैं, इसलिए जहाँ एक है, वहाँ दूसरा नहीं ठहर पाता।

मैथुन और मैथुनाह्न-का नाम ही ब्रह्मचर्य है। वीर्य भी, मैथुन से ही नष्ट होता है। इन्द्रियों का दुर्बिषय-लोलुप होना ही मैथुन है, और मैथुन ही इन्द्रियों की दुर्बिषय-लोलुपता है।

मैथुन के किर्मी भी एक अग के सेवन से अर्थात् आशिक रूप में ब्रह्मचर्य गणित होने में मैथुन का सर्वाह्न में सेवन और

ब्रह्मचर्य का नाश होना स्वाभाविक है।

आशिक मैथुन-सेवन
से हानि

क्योंकि, मैथुन के किर्मी भी एक अग के सेवन में एक-एक इन्द्रिय दुर्बिषय-लोलुप बनती

है, और किसी भी एक इन्द्रिय के दुर्बिषय-लोलुप बन जाने पर सभी इन्द्रियें दुर्बिषय-लोलुप बन जाती हैं। उदाहरण के लिए, यदि काँची-दाँत में सुन्न मान लें, तो नाक, उनके शरीर की गंध में, जीभ उनके सम्पर्क करने में, नेत्र उनके रूप देखने में और त्वचा, उसके स्पर्श करने में सुन्न मान ली। क्योंकि—

इन्द्रियाणां तु सर्वेषां गच्छेत्सारणीन्द्रियम् ।

तेनास्य क्षरति ब्रह्म इति पादादिवोदकम् ॥

समुत्पत्ति अ० १

'जिसे ब्रह्म, जड़ की ब्रह्म में एक ही छेद हो जाने पर फिर ब्रह्म में छेद नहीं रहता, वही ब्रह्म, सब इन्द्रियों में से, एक ही इन्द्रिय के विषय-आश्रय बनने पर बुद्धि नष्ट हो जाती है।'

बुद्धि के नष्ट होने पर, इन्द्रिय-संयम नहीं है। स्वभावतः विषय-विषय इन्द्रियों पर तो दुर्बिषयों की ही ओर झुकती है। बुद्धि के नष्ट हो जाने से, इन्द्रियें निरंकुश हो जाती हैं और फिर आत्मा को दिन-प्रतिदिन, पल्लव की ही ओर अपसार करती

हैं। नष्ट-बुद्धि, इन्द्रियो के वश होकर, यह सिद्धान्त मानने लगता है —

असत्यमप्रतिष्ठ ते जगदाहुरनीश्वरम् ।

अपरस्पर समूत किमयत्काम हेतुकम् ॥

गी० अ० १६

‘जगत्, असत्य, निराधार और अनीश्वर है। यह यों ही घना है। काम के सिवा इस ससार के बनने का दूसरा क्या हेतु हो सकता है?’

इस सिद्धान्त को मान कर फिर—

ईहर्ते काम भोगार्थमन्याये नार्थ सचयान् ।

गीता अध्याय १६

‘केवल काम भोग के लिए ही अन्याय से धन बटोरने लगते हैं।’

तात्पर्य यह, कि मैथुन के किसी एक भी अंग के सेवन से अर्थात् एक भी इन्द्रिय की दुर्विषय-लोलुपता से ब्रह्मचर्य नष्ट हो जाता है, और अब्रह्मचर्य, पूर्णरूपेण अपना आधिपत्य जमा लेता है।

सक्षिप्त में, अब्रह्मचर्य से तात्पर्य है—दुर्विषय-भोग, मैथुन, या वीर्य का खण्डित करना। जैन-शास्त्रों ने ही नहीं, किन्तु अन्य ग्रन्थकारों ने भी इस अब्रह्मचर्य-की लौकिक और लोकोत्तर-दोनों ही दृष्टि से, बड़ी और उससे हानि। निन्दा की है। प्रभञ्ज्याकरणसूत्र में अब्रह्मचर्य को चौथा अघर्म द्वार मानते हुए कहा है—

जबू ! अब्रमच्चउत्थ सदेव मणुया सुरस्त लोगस्त पत्यणिज्ज
‘संक पणुग पास जाल मूयत्थी’

'हे जम्पू !' यीया अभर्मज्ञा, अभद्रवर्ष है । दध, असुर, मनुष्य, कारु-
पति, प्रादि इस अभद्रवर्ष रूपी की काचद की दलदल में फसे हुए है । देव
असुर, गुरुआदि को यह जान के समान पँसामेवाला है । परहों क-
रिण्ड यह नपुसकण का कारण है । तप, सयम और महावर्ष के निम्न
विज्य रूप है, भयान् इन्हें नाश करनेवाला है । विषय व्याप भारि
प्रमादों का मूल है । इन्द्रियों के नमोप जो कायर तथा कातुराज हैं, उन
शोनों द्वारा सेवित पय सखनों द्वारा निम्नित-वर्ष है । तीनों लोक में अत्र-
निष्ठिग पय जहा गुरु, राग लोक की वृद्धि करने वाला है । यव, यम्पन,
आपान तथा दर्शन-मोहनीय और रात्रि-मोहनीय कर्म का द्रुत है ।
प्राणिनों को इसका परिवर्ष दीर्घावध में है, इसलिये इसका भक्त करना
कठिन है ।'

प्रभज्याकरण मूल में, प्रागे अभद्रवर्ष के तीस नाम बताए
हुए यह बताया गया है, कि यही-वही 'छद्मिवाते' अभर्मज्ञा तथा
माण्डलिक रात्रियों की भी इसमें अस्मि रानी है । इस की निन्दा
करते हुए प्रभज्याकरणमूल में आगे कहा है—

मेहुणमत्तान गिडाय मोह भरिया तरयेहि हणति एक मय
विमय विसे उदारएहि अवरं पर दारेहि हितति ।

'मेषुन' में गुरु अभद्रवर्ष के अज्ञान से मरे हुये लोग, परस्पर एक-
दूसरे की घात कात हैं । विष देकर मार कात हैं । यदि पर-दारा हूँ तो
उस की कर पति जापति की मात करता है । इस प्रकार अभद्रवर्ष,
गुरु का कारण है । अभद्रवर्ष से यव और यम्पन का नाश होता है ।
युगं परादा में गुरु स्त्री-मोह से परिवर्ष थावे, हाथी, बैल, गीरे, गुरु
आदि पशु परस्पर एकदूसरे मार काते हैं और अपनी सुप्ताय लोक का घात
कर काते हैं । इस प्रकार पशु और मनुष्य भी परस्पर युद्ध काते हैं ।
अभद्रवर्ष के कारण जितों में भी ईद गुरु कात हो जाता है । अभद्रवर्ष

से सिद्धांत द्वारा प्ररूपित चारित्र्य रूपों मूढगुण का भेदन हो जाता है। श्रुतचारित्र्यधर्म में रत जीव भी स्त्री-संग से क्षणमात्र में अष्ट धन जाते हैं। सम्यक्ज्ञानी और सुव्रती भी स्त्रीसंग से अपयज्ञ तथा बक्रीति को प्राप्त होते हैं। अमृतचर्य में शरीर रोगी बना रहता है, और अन्त में शीघ्र ही मृत्यु के मुख में पड़ना पड़ता है। अमृतचर्य से परस्त्री गमन के कारण कितने ही जीव बधन में पड़ते हैं और मारे जाते हैं। अमृतचर्य के मोह से पराभव को पाये हुये जीव इस प्रकार दुर्गति के अधिकारी बनते हैं।'

प्रश्नव्याकरणसूत्र में आगे यह भी बताया गया है, कि अमृतचर्य के कारण स्त्रियों के लिए कैसे-कैसे महान् सप्राप्त हुए हैं। स्त्रियों के लिए होने वाले सप्राप्तों का वर्णन करने के पश्चात् प्रश्नव्याकरणसूत्र में लिखा है—

इहलोएतावनडा परलोएयनडा महया मोह तिभिसघयारे
घोरे तस थावर सुहुम वादरेसुय पज्जत्तम पज्जत्तक साहारण
सरीर पत्तेय

'इन्द्रियों का श्रुतिपय भोग रूप मैथुन, इस लोक में बधन-कृता और परलोक में अनिष्टकारी है। महामोह रूप अधश्चर का स्थान है। इस स्थावर, सूक्ष्म यादर पर्याप्त भवर्षास आदि पयायों से चतुर्गति रूप सासार में विशेष समय तक और वारम्बार परिभ्रमण करानेवाले मोहनीय कर्म का बद्धक है।'

एसीसो अवमस्स फल विवागो इह लोहयो पर लोइयो अप्प
सुहो बहु दुक्खो महब्भयओ वहुवरयण गाढो दाख्खणो कक्क
सो असाओ वास सहस्सहि मुच्चतीनय अवेदयिता अत्थिहु
मोक्खाति ।

‘इस प्रकार अमृतचर्य का फल इस लोक तथा परलोक में अल्प सुख और महान् दुःख है । अमृतचर्य महा भय का स्थान, कर्मरूपी रज से गाढ़ी तरह घिरा हुआ पृथ्वारुण वक्रश और बिना भोगे न छूटने वाले कर्मों को घोंघने वाला है ।’

गीता में अमृतचर्य की निम्न प्रकार से निन्दा की है—

कामएष क्रोध एष रजोगुण समुद्भव ।
महाशनो महा पाप्मा विद्ध्येनमिह वैरिणम् ॥
धूमेनाव्रियते वह्नियथादशो मलेन च ।
यथोत्प्लेना घृता गमस्तथा तेनेदमावृतम् ॥
आवृतं ज्ञानमेतन् ज्ञानिनो नित्य वैरिणा ।
कामरूपेण कौन्तेय दुष्पूरेणानलेन च ॥
इन्द्रियाणि मनो बुद्धिरस्याधिष्ठान मुच्यते ।
एतैर्विमोहयत्येष ज्ञानमावृत्य देहिनम् ॥

अध्याय ३

‘मनुष्य को पाप के रास्ते ले जानेवाला रजोगुण से उत्पन्न काम और क्रोध ही हैं । ये भुग्यमरे या पेटू महापापी और शत्रु हैं । जिस प्रकार ‘भाग’ धुँएँ से ढकी रहती है कौंध मैल से घुघला ीलता है और गर्म का बालक झिछी से ढका रहता है, उसी प्रकार सारा ससार काम से ढका हुआ है । यानी जिसमें काम न हो—जो काम से परे हो—वह ससार से भी परे है । हे अर्जुन ! कभी मृत न होने वाली यह काम रूपी आग आत्मा की सदा का वैरिन है । शान्तियों के ज्ञान को भी यह ढाँक देती है । इस काम के ठहरने की जगह, इन्द्रिय मन और बुद्धि है । यह इन्हीं के सहारे ज्ञान को ढाँक कर मनुष्य को मोहित करता है ।’

त्रिविध नरकरयद द्वार नाशनमात्मनः ।

काम क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रय त्यजेत् ॥

गीता अ० १६

‘काम, क्रोध और लोभ ये नरक के द्वार हैं। आत्मा का नाश करने-वाले हैं। इमल्लिप् इन तीनों को त्याग देना चाहिए।’

इस प्रकार, अब्रह्मचर्य की, सत्र ने निन्दा की है। परलोक-सम्यन्धी जो हानियाँ इससे होती हैं, उनका वर्णन तो किया ही गया है, लेकिन इसलोक में भी इससे अनेक हानियाँ हैं। इससे होनेवाली समस्त हानियों का वर्णन करना कठिन है।

अब्रह्मचर्य-मैथुन-से, हिंसा का महान्-पाप भी होता है। भगवती सूत्र में, गौतम स्वामी के प्रश्न करने पर, भगवान् ने अब्रह्मचर्य से हिंसा। फर्माया है कि ‘जिस प्रकार रुई से भरी हुई नली में, तम्र लोहे की सलाई ढालने से रुई का नाश होता है, उसी प्रकार, कामाचार सेवन करनेवाला, स्त्री-योनि के जन्तुओं का नाश करता है। ये जन्तु पचेन्द्रिय हैं, और उनकी सख्या अधिक-से-अधिक नवलारु है। इन—नवलारु—जीवों के सिवा, समूर्द्धिम जीवों की तो गिन्ती ही नहीं है।’ इस प्रकार एक धार के मैथुन से अनेक जीवों की हिंसा का पाप होता है।

स्त्री-योनि में जीव होते हैं इस बात को दूसरे लोग भी मानते हैं। वात्सायन कामसूत्र का टीकाकार और रतिरहस्य का कर्त्ता भी स्त्री-योनि में जीव होना स्वीकार करता है। जब स्त्री-योनि में जीव हैं, तो मैथुन से उनका नाश होना और हिंसा

का पाप लगना, स्वाभाविक है। इसलिए अहिंसात्रत की रक्षा की दृष्टि से भी अन्नचर्य त्याज्य है।





ब्रह्मचर्य-व्रत ।



विमरत बुधा योपित्सगात्सुखात् क्षण भगुरात्
 कुरुत करुणा मैत्री प्रज्ञा बधूजन सगमम् ।
 न खलु नरके हाराक्रान्त घनस्नन मण्डल
 शरण मथवा श्रोणी बिम्ब रणन्माणि मेखलम् ॥

भर्तृहरि

‘हे बुद्धिमानो ! क्षणिक और नाशवान् स्त्री सग के सुख का छोड़कर, मैत्री, करुणा, और प्रज्ञा (ज्ञान) रूपी स्त्री का साथ करो । नरक में, जब साधना होगी, तब स्त्रियों के द्वार भूषित स्तनमण्डल और घुँघरूदार करघनों से शोभित कमर सहायता न करगी ।’

अब्रह्मचर्य से निवर्त कर, ब्रह्मचर्य पालन करने की प्रतिज्ञा ब्रह्मचर्य व्रत करने का नाम ‘ब्रह्मचर्य व्रत’ है । इस प्रकार का अर्थ । की प्रतिज्ञा पालन करने वाले को, ‘ब्रह्मचारी’ कहते हैं ।

कभी कोई कहे कि ‘प्रतिज्ञा रूप व्रत स्वीकार किये बिना ही, यदि ब्रह्मचर्य का पालन किया जावे, तो क्या हर्ज है ? यदि कोई ब्रह्मचर्य को व्रत रूप हानि नहीं है, तो फिर ब्रह्मचर्य पालन की वयं स्वीकारना प्रतिज्ञा करने-यानी व्रत धारण करने-की क्या चाहिए ? आवश्यकता है ?’ इसका उत्तर यह है, कि संकल्प-हीन कार्यों की पूर्ति में सन्देह रहता है ॥ संकल्प, यानी

व्रत या प्रतिज्ञा कर लेने पर, कार्य में होनेवाली बाधाओं को सहने की शक्ति होती है, मन में दृढ़ता रहती है और 'प्रतिज्ञा-भ्रष्ट न हो जाऊँ।' इस बात का भय रहता है। इसके सिवा व्रत रूप धारण किये बिना ब्रह्मचर्य पालन से, परलोक सम्बन्धी जो लाभ होना चाहिए, वह लाभ भी नहीं होता। जैन-शास्त्रों में तो इस बात का प्रतिपादन है ही, लेकिन अन्य ग्रन्थों में भी यही बात कही गई है। जैसे—

सकल्पेन विना राजन् यत्किंचित् कुरुतेनर ।

फलस्याप्यल्पक तस्य धर्मस्यार्थ क्षय भवेत् ॥

पद्म पुराण ।

'हे राजन् ! सकल्प के बिना जो कुछ किया जाता है, उसका फल बहुत थोड़ा होता है और उस कार्य के धर्म का भावा भाग नष्ट हो जाता है।'

किसी भी शुभ कार्य को करने के लिए, संकल्प का होना आवश्यक है और परलोक के लिये हितकारी नियमों के पालन का संकल्प ही व्रत कहलाता है। यद्यपि, व्रत रूप धारण किये बिना भी, ब्रह्मचर्य का पालन करना बुरा नहीं है—अच्छा ही है—लेकिन, ब्रह्मचर्य-पालन से, पारलौकिक जो लाभ प्राप्त होना चाहिये, वह लाभ ब्रह्मचर्य को व्रत रूप स्वीकार किये बिना, पूर्णतया प्राप्त नहीं होता। इन सब बातों को दृष्टि में रखकर, ब्रह्मचर्य को, व्रत रूप स्वीकार करना उचित है। ब्रह्मचर्य को व्रत-रूप स्वीकार करने से, किसी प्रकार की हानि नहीं है, हाँ, लाभ अवश्य है, जो ऊपर बताये जा चुके हैं।

भगवान् महानोर से पूर्व, ब्रह्मचर्य नाम का व्रत अलग न

था। उस समय अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिमह, ये चारही व्रत थे। चार व्रत होने पर भी ब्रह्मचर्य का पालन तो होता था, लेकिन ब्रह्मचर्य व्रत, अपरिमह व्रत से अलग क्यों है ?

के त्याग में, अब्रह्मचर्य का भी त्याग समझा जाता था। यद्यपि, अपरिमह-व्रत में ब्रह्मचर्य-व्रत का भी समावेश हो जाता है और परिग्रह के त्याग में, अब्रह्मचर्य का भी त्याग हो जाता है, परन्तु भगवान् महावीर ने, अपने समय के एवमविषय के वक्र-जड मनुष्यों को दृष्टि में रखकर, ब्रह्मचर्य व्रत का, अलग ही उपदेश दिया। भगवान् पार्श्वनाथ तक चार ही व्रत थे, और भगवान् महावीर ने पाँच व्रत का उपदेश दिया, इस बात को लेकर-भगवान् पार्श्वनाथ की परम्परा के-मुनि श्री केशीजी और भगवान् महावीर के शिष्य-श्री गौतम स्वामी में, चर्चा भी हुई, जिसका विस्तृत वर्णन, श्री उत्तराध्ययन सूत्र के २३ वे अध्यायन में है।

शास्त्रकारों ने, सुविधा की दृष्टि से, ब्रह्मचर्य-व्रत के दो भेद कर दिये हैं। एक सर्वविरति-ब्रह्मचर्य-व्रत और दूसरा देशविरति-ब्रह्मचर्य-व्रत। सर्वविरति-ब्रह्मचर्य-व्रत उसे कहते हैं, जिसमें, जीवन भर के लिये मैथुन से निवृत्ति होने, वीर्य अक्षत रखने और सभी प्रकार के काम भोग न भोगने की प्रतिज्ञा की जावे। इस व्रत को स्वीकार करनेवाला, 'सर्वविरति-ब्रह्मचारी, कहलाता है। ऐसा ब्रह्मचारी मन, वचन और काय से, वैक्रिय तथा औदारिक शरीर सम्बन्धी

ब्रह्मचर्य व्रत के दो भेद

काम-भोगों को, न भोगता है, न भोगाता है, न भोगनेवाले को अच्छा ही समझता है । सर्वविरति-ब्रह्मचारी, ऐसे अठारह प्रकार के काम-भोगों को त्यागकर, ब्रह्मचर्य का पूर्ण रीति से पालन करने की प्रतिज्ञा करता है । सर्वविरति-ब्रह्मचर्य का, अन्य ग्रन्थकारों ने, नैष्ठिक-ब्रह्मचर्य नाम दिया है ।

देशविरति-ब्रह्मचर्य-व्रत उसे कहते हैं, जिसमें स्त्रियों की मर््यादा रग्यी जावे । इस स्थान पर, सर्वविरति-ब्रह्मचर्य-व्रत का ही वर्णन किया जाता है, देशविरति ब्रह्मचर्य-व्रत का वर्णन आगे किया गया है ।

सर्वविरति-ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन कौन कर सकते हैं, इसके लिये एक आचार्य कहते हैं—

शक्यं ब्रह्म व्रतं धीर शूरैश्च न तु कातरैः ।

करि पर्याणं मुद्गोदु करिभिर्न तु रासभैः ॥

‘ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करना, शूरो के लिए ही शक्य है कायरों के लिए नहीं, जैसे कि हाथी का पहान, हाथी ही उठा सकता है, गधा नहीं उठा सकता ।’

सर्वविरति-ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन, ससार-त्यागी माधु ही कर सकते हैं, दूसरा नहीं कर सकता । ससार-व्यवहार में रहनेवाले सर्वविरति ब्रह्मचर्य सभी मनुष्य, एक दस से ससार-व्यवहार नहीं व्रत का पालन छोड़ सकते, इसलिये ससार-व्यवहार में रहने कौन कर सकता है ? वालों के लिये, देशविरति ब्रह्मचर्य व्रत बतलाया गया है । इस प्रकार गृहत्यागियों के लिये सर्वविरति-ब्रह्मचर्य व्रत है और गृहस्थियों के लिये देशविरति ब्रह्मचर्य-व्रत ।

इन्द्रियें, पाप से नहीं हैं मिली, किन्तु पुण्य से मिली हैं। पुण्य से मिली हुई इन्द्रियों को, पुण्य की ओर लगाना उचित है, न कि पाप की ओर। जब इन पुण्य से मिली हुई इन्द्रियों द्वारा, धर्म का लाभ लिया जा सकता है, तब इनसे पाप क्यों किया जावे ? इन्द्रियों द्वारा, काम-भोग भोगना, पुण्य से प्राप्त इन्द्रियों को पाप में प्रवृत्त करना है। इन्द्रियों की सार्थकता तभी है, इनके मिलने का लाभ तभी है, जब इन्हें असयम में न लगाया जाकर, सयम में रखा जावे। इनके द्वारा दुर्विषय भोगना—इन्द्रियों का दुर्विषय में लिप्त होना—उसी प्रकार नाशकारी है, जिस प्रकार, पतंग के लिए दीपक की लौ से मोह करना नाशकारी है। पतंग, केवल आँखों के विषय रूप-पर मोहित होने से नष्ट हो जाता है, तो जिनकी पाँचो इन्द्रियें दुर्विषय-लोलुप हो, वे नष्ट क्यों न होंगे ? इन्द्रियों को दुर्विषय भोग में लगाने से—दुर्विषय-लोलुप बनाने से—नाश, अवश्यम्भावी है। इसलिये—काम, भोग के दुष्परिणामों से बचने के वास्ते—सर्वविरति ब्रह्मचर्य व्रत को स्वीकार करना—और पालन करना उचित है।

मोक्ष की आराधना के लिए, चारित्र्य धर्म के अन्तर्गत, भगवान ने जिन पाँच व्रतों को बताया है, उनमें से यह सर्वविरति-ब्रह्मचर्य, चौथा व्रत है। मोक्ष-प्राप्ति के लिये, ब्रह्मचर्य व्रत को स्वीकार करना—और पालन करना—आवश्यक है। ब्रह्मचर्य-व्रत के बिना अन्य व्रत, मोक्ष के लिए, पूर्णरूपेण सार्थक नहीं होते, न ब्रह्मचर्य के अभाव में अन्यव्रत, भली प्रकार आराधे ही जा सकते हैं। ब्रह्मचर्यव्रत, मोक्ष के लिए कैसा उप-

योगी है, यह बताते हुए एक आचार्य कहते हैं—

एतं धर्मे ध्रुव नियम सासए विण देसिए ।

सिज्झा सिज्झात्ति म्हाण्णए सिज्झ सति तहापरे ॥

‘यह ब्रह्मचर्य धर्म ध्रुव, नियत, अविनाशी और जिनदेव का कहा हुआ है । इसा ब्रह्मचर्य—धर्म से, सिद्ध हुए हैं और सिद्ध होंगे ।’

ब्रह्मचर्य व्रत की प्रशंसा सर्वविरति ब्रह्मचर्य व्रत की प्रशंसा करते हुए, एक आचार्य कहते हैं—

व्रताना ब्रह्मचर्य ऽहि निर्दिष्ट गुरुक व्रतम् ।

तज्जन्य पुण्य सम्भार ययोगाद् गुरु रुच्यते ॥

‘व्रतों में ब्रह्मचर्य ही बड़ा व्रत है, इसी व्रत के पुण्य सयोग से गुरु बड़े जात हैं ।’

गीता में कहा है—

यदा सहरते चाय कर्मोऽज्ञानीव सर्वश ।

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥

अध्याय २ श्लो

‘जिस प्रकार कातुआ, अपने सब कर्णों को सिकोड़ लेता है, उस प्रकार, विषयों की ओर से इन्द्रियों को सिकोड़ लेने वाला ही विपर युक्ति है ।’

महाभारत में कहा है—

सत्य रताना सतत दान्तानां भूर्ध्व रेत साम ।

ब्रह्मचर्य दहेद्राजन् । सर्व पापान्य पासितम् ॥

इति पथ ।

‘हे राजन् ! सत्य से प्रेम करनेवाले ब्रह्मचारी का ब्रह्मचर्य, समस्त पापों को नष्ट करने वाला है ।’

ब्रह्मचर्य की प्रशंसा में, विद्वान् लोग कहते हैं—

ब्रह्मचर्यं प्रतिष्ठाया वीर्यं लाभो भवत्यपि ।

सुरत्य मानवोयाति चान्तेयाति परागतिम् ॥ १ ॥

ब्रह्मचर्यं पालनीयं देवानामपि दुर्लभम् ।

वीर्ये सुरक्षिते यान्ति सर्वं लोकार्थं सिद्धय ॥ २ ॥

सूक्ति

‘ब्रह्मचर्य का पालन करने से, वीर्य का लाभ होता है, मनुष्य भी, देवता के समान दिग्भ्य हो जाता है, और ब्रह्मचर्य की साधना पूरी होने पर परमगति भी मिलती है ॥ १ ॥ ब्रह्मचर्य, देवताओं के लिये भी दुर्लभ है, इसलिये इसका पालन करना उचित है, वीर्य को सुरक्षित रखने से, सब लोकों का अर्थ सिद्ध हो जाता है ॥ २ ॥’

इस प्रकार, सर्वविरति ब्रह्मचर्य की, सब शास्त्र और ग्रन्थों ने प्रशंसा की है । यति-धर्म का पूर्णतया पालन तभी हो सकता है, जब, इस सर्वविरति ब्रह्मचर्य व्रत को स्वीकार करके, पूर्ण-रीति से पाला जाये । इस ब्रह्मचर्य व्रत के बिना, अन्य व्रतों को स्वीकार करना, तथा उनका पालन करना भी, मोक्ष के लिये पर्याप्त नहीं है । अतः मोक्षेच्छुकों को, अन्य व्रतों के साथ इस व्रत को स्वीकार करना और पालन करना, आवश्यक है ।





व्रत-रक्षा के उपाय ।



जैण सुद्धचरिएण भवति सुवमणो, सुसमणो, सुसाह,
स इसा, स मुणी, स सज्ज, स एव भिक्खू जा सुद्ध चरति
यमचेर ।

प्रश्न व्याकरण सूत्र ।

‘ब्रह्मचर्य के शुद्धाचरण से ही, उत्तम ब्राह्मण, उत्तम श्रमण, और
उत्तम साधु होता है । शुद्ध ब्रह्मचर्य का पालने वाला ही, ऋषि, मुनि,
सयमी और मिश्र है ।’

शास्त्रों में, ब्रह्मचर्य व्रत की रक्षा के, प्रधानतः दो उपाय
बताये गये हैं । एक त्रिया-मार्ग और दूसरा ज्ञान-मार्ग । क्रिया-

मार्ग, ब्रह्मचर्य के विरोधी संस्कारों को रोकता
है और इस प्रकार ब्रह्मचर्य व्रत की रक्षा
करता है । लेकिन इस मार्ग से, अब्रह्मचर्य के
संस्कार निर्मूल नहीं होते । ज्ञान-मार्ग, अब्रह्म-
चर्य के संस्कारों को, निर्मूल कर देता है । फिर ब्रह्मचारी को,
ब्रह्मचर्य-पूर्ण जीवन स्वाभाविक एवं सरल और अब्रह्मचर्य पूर्ण
जीवन अस्वाभाविक एवं कठिन प्रतीत होता है । ज्ञान मार्ग द्वारा

ब्रह्मचर्य व्रत की
रक्षा के दो प्रधान
उपाय ।

प्राप्त रक्षण, स्वरूप चिन्तन या आत्मविश्लेष से उत्पन्न हुआ होता है, इसलिये एकान्तिक और आत्यन्तिक है; कभी नाश नहीं होता। लेकिन क्रिया-मार्ग द्वारा प्राप्त रक्षण, एकान्तिक या आत्यन्तिक नहीं है। क्रिया में किंचित भी ढिलाई होने से, अब्रह्मचर्य के सूक्ष्म-संस्कारों का उग्ररूप होना संभव है। यद्यपि इन दोनों उपायों में से उत्तम उपाय, ज्ञान-मार्ग है, फिर भी जिस ब्रह्मचारी ने, ज्ञान मार्ग को पूरी तरह अपना लिया है, उसको क्रियामार्ग की उपेक्षा करना उचित नहीं है। क्योंकि, क्रिया-मार्ग को त्याग देने से, व्यवहार में भी धोखा हो सकता है, ब्रह्मचारी अब्रह्मचारी की पहचान भी नहीं रहती और क्रिया-शून्य ज्ञान, पूर्णतया लाभप्रद भी नहीं है।

क्रिया-मार्ग में, बाह्य नियमों का समावेश है। क्रिया-मार्ग द्वारा, ब्रह्मचर्य व्रत की रक्षा के लिये, प्रश्नव्याक-क्रिया-मार्ग से ब्रह्म रण सूत्र में, पाँच भावनाएँ बताई गई हैं, जो चर्य व्रत की रक्षा। इसप्रकार हैं—

- १—केवल स्त्रियों से सम्बन्ध रखनेवाली कथाओं को, स्त्रियों के सन्मुख या अन्यत्र न करे।
- २—स्त्रियों की मनोहर इन्द्रियाँ न देखे।
- ३—स्त्रियों के रूप को न देखे।
- ४—काम भोग को बढ़ाने वाली वस्तुओं को न देखे, न कहे, न स्मरण करे।
- ५—कामोत्तेजक पदार्थ न खावे-पीवे।

इसी प्रकार ब्रह्मचर्य व्रत की रक्षा के लिये, भगवान ने, उत्तराध्ययन सूत्र में दस समाधिस्थान बताये हैं, जो सत्तिष्ठ में इस प्रकार हैं—

- १—वैक्रीय और औदारिक शरीर-धारिणी-स्त्री, पशु और नपु-
सक के ससर्गवाले आसन और निवास स्थान आदि का
उपयोग नहीं करना ।
- २—अकेली स्त्री से बात-चीत न करना, केवल अकेली स्त्री को
कथा-वार्ता, व्याख्यान आदि न सुनाना, और स्त्री-कथा न
करनी । यानी केवल स्त्री के रूप-वेश आदि का वर्णन
न करना ।
- ३—स्त्रियों के साथ एक आसन पर न बैठना और जिस आसन
पर स्त्री बैठी हो, उस आसन पर, स्त्री के उठने से दो घड़ी
पश्चात् तक न बैठना ।
- ४—स्त्रियों की मनोहर आँख, नाक आदि का तथा दूसरे अंगो-
पाग का अवलोकन न करना, न उनका चिंतन करना ।
- ५—स्त्रियों के रति-प्रसंग समय के शब्द, रतिकलह के शब्द,
गीत की ध्वनि, हँसी की किलकिलाहट, झीड़ा के शब्द,
और विरह-रुदन को पर्दे के पीछे से या दीवाल की आड़ से
भी न सुनना ।
- ६—पूर्व में अनुभव की हुई, आचरण की हुई या सुनी हुई रति-
झोड़ा काम-झीड़ा आदि का स्मरण न करना ।
- ७—पौष्टिक खाद्य एवं पेय पदार्थों का उपयोग न करना ।
- ८—सादा भोजन आदि भी प्रमाण से अधिक न खाना-पीना ।
- ९—शृङ्गार-स्नान, विलेपन, धूप, माला, विभूषण और केश-
रचना आदि न करना ।
- १०—कामोत्तेजक शब्द, रूप, रस, गंध, और स्पर्श से बचना ।
सर्वविरति ब्रह्मचारी को, ऊपर बही हुई भावनाओं एवं

समाधिस्थान के नियमों का पालन करना आवश्यक है। ऐसा न करने से, सर्वविरति ब्रह्मचर्य व्रत में अतिचार लगता है और अतिचार लगने से व्रत दूषित हो जाता है।

यहाँ प्रश्न होता है, कि आँखों के सामने आये हुए रूप को या कान में पड़े हुए शब्द को देखने-सुनने से, किस प्रकार बचा जा सकता है ? क्या आँख-कान आदि को बन्द रखना चाहिए ? इसका उत्तर यह है कि सामने आये हुए रूप को न देखना, या कान में पड़े हुए शब्द को न सुनना, वास्तव में अशक्य है, परन्तु इसके लिये, आँख-कान, आदि बन्द रखने की जरूरत नहीं है। किन्तु ऐसे समय में, ब्रह्मचारी को, अपने में राग-द्वेष न होने देना चाहिये और वस्तुस्वरूप का चिन्तन करना चाहिए।

सर्वविरति ब्रह्मचर्य व्रत का, पूर्णतया पालन तभी माना जाता है, जब शरीर के साथ ही, मन और वचन पर भी मयम रखा जावे। केवल शरीर से ही अब्रह्मचर्य मन सयम।

का सेवन न करना, सर्वविरति-ब्रह्मचर्य नहीं है, किन्तु मन वचन और काय इन, तीनों से अब्रह्मचर्य का सेवन, न करना चाहिए। बल्कि, शरीर की अपेक्षा मन पर अधिक सयम रखने की आवश्यकता है। क्योंकि—

मन एव मनुष्याणां कारणा बध मोक्षयो ।

‘मन ही मनुष्य के लिये पाप बध या मोक्ष का कारण है।’

बन्धाय विषयासक्त मुक्तये निर्विषय मन ।

सूक्ति।

‘विषयासक्त मन, पाप-बन्ध का कारण है और विशुद्ध मन, मोक्ष का कारण है ।’

इन्द्रियें, दुर्विषयों में, मन को साथ लेकर ही प्रवृत्त होती हैं । यदि मन, इन्द्रियों का साथ न दे, तो इन्द्रियें—चाहने पर भी दुर्विषयों में प्रवृत्त नहीं हो सकती । कदाचित् इन्द्रियों को दुर्विषयों में प्रवृत्त न होने दे, तब भी यदि मन से दुर्विषयों का चिन्तन करता है, तो वह अब्रह्मचर्य का पाप उसी प्रकार बाँधता है, जिस प्रकार, (शास्त्र की कथा के अनुसार) तदुलमच्छ्र,—प्रकट में हिंसा न करके भी—हिंसा का पाप बाँधता है । गीता में कहा है—

कर्मेन्द्रियाणि सयम्य य आस्ते मनसा स्मरन् ।

इन्द्रियार्थान्निमूढात्मा मिथ्याचार स उच्यते ॥

अध्याय ३ रा

‘कर्मेन्द्रियों को रोककर, मन से विषयों का चिन्तन करनेवाला मूढ़ात्मा, मिथ्याचारी (पातण्डी) कहलाता है ।’

आत्मा के विनाश का कारण बताते हुए, गीता में कहा है—

ध्यायतो विषयान्बुधः सङ्गस्तेषु जायते ।

सङ्गात्सञ्जायते काम कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥

क्रोधाद्भ्रमति सङ्गोद् सम्मोहात्स्मृति विभ्रम ।

स्मृति भ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ॥

अध्याय २ रा

‘विषयों का ध्यान करते रहने पर, विषयों से स्नेह होजाता है और फिर, उनके पाने की इच्छा-काम—की उत्पत्ति होती है, इस काम से हो क्रोध उत्पन्न होता है। क्रोध से भ्रम उत्पन्न होता है, भ्रम से स्मृति नष्ट होती है, स्मृति नष्ट होने से, बुद्धि भ्रष्ट होती है और बुद्धि भ्रष्ट होने पर, सत्यानाश हो जाता है।’

इस प्रकार, आत्मा के पतन का कारण, मन में, विषयों का ध्यान करना—विषयों का चिन्तन करना—ही ठहरता है। इस-लिये ब्रह्मचारी को, मन पर सयम रखने की विशेष आवश्यकता है।

मनको किसी भी समय कार्य से खाली रखना, ब्रह्मचर्य-व्रत को जोखम में डालना है। मन को जब भी कोई कार्य न होगा, वह तभी बुरे विचार करने लगेगा। बुरे विचार ही, पाप का कारण है। ससार में कहावत है कि ‘वश में किये हुए भूत, को जब कोई काम नहीं बताया जाता तब वह भूत, उस वश करनेवाले के रक्त-माँस को ही खा जाता है।’ ठीक इसी प्रकार, जब मन को कोई काम नहीं रहता, तब वह हृदय के, सद्विचारों का—मनुष्य के गुणों का—भक्षण करने लगता है। इसलिये मन को प्रत्येक समय, किसी न किसी सद्कार्य में लगाये रखना उचित है।

ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिये, अधिक भोजन करना वर्ज्य है। जीवन के लिये जितना भोजन आवश्यक है भोजन सयम। उससे किंचित भी अधिक भोजन, ब्रह्मचारी को न करना चाहिये। अधिक भोजन से, इन्द्रियों में विकार उत्पन्न होता है, जो ब्रह्मचर्य का नाशक है।

ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिये, थोड़ा भोजन ही अच्छा है। विद्वानों का कथन है—

स्वल्पाहारः सुखावह ।

‘थोड़ा भोजन, सुखप्रद है।’

इस कथन का उल्टा यह हुआ, कि अधिक भोजन दुःखप्रद है। अधिक भोजन, केवल ब्रह्मचर्य के ही लिये नहीं, किन्तु प्रत्येक दृष्टि से हानिप्रद है। चाणस्य-जीवि में कहा है—

अनारोग्यमनायुष्य, स्वर्ग्यं चाति भोजनम् ।

अपुण्यं लाकावीद्विष्टं तस्मात्तत्पारिवर्जयेत् ॥

‘अति भोजन से अस्वस्थता बढ़ती है, आयुष्य क्षीण होता है, अनेक रोग पैदा होते हैं, पाप कर्म में प्रवृत्ति होती है और लोगों में निन्द्य होती है इसलिये अधिक भोजन करना वर्जित है।’

ब्रह्मचर्य की रक्षा के उपाय बताते हुए, प्रश्नव्याकरण सूत्र में कहा है—

नो पाण भोयणस्त अइमायाए आहार इत्ता ।

‘मछली, घमांग से अधिक

ब्रह्मचारी को, अधिक

इसी प्रकार घट

सोजक, शक्ति

लिये हुए हो

ही करता



कामो

बताई गई हैं, उनमें से एक गुप्ति, सरसः भोजन न करने की ही है और यह इस प्रकार है—

नो षणीय रस मोई ।

‘ब्रह्मचारी, रस प्रगीत भोजन न करे ।’

पुस्तकों के अनुसार, बुद्ध ने, अपने शिष्यों से कहा था, कि ‘एक बार हल्का आहार करनेवाला, महात्मा है, दो बार सम्हल कर-यानी थोड़ा-थोड़ा—आहार करनेवाला, बुद्धिमान और भाग्यवान् है, और इससे अधिक खाने वाला, महामूर्ख, अभाग्य और पशु का भी पशु है ।’

ब्रह्मचारी को, ऐसे पदार्थों का भी सेवन नहीं करना चाहिए, जो मादक हों । मादक-द्रव्यों से, बुद्धि नष्ट होती है और बुद्धि नष्ट होने पर, समस्त दुष्कर्मों का होना सम्भव है । चा, गोंजा, भग, चर्स, अफीम, शराब तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, चुरट आदि नशा करनेवाले समस्त पदार्थों की गणना, मादक पदार्थों या मद में है । वैद्यक ग्रन्थों में कहा है—

बुद्धिं लुप्यति यद् द्रव्यं मदकं रि तदुच्यते ।

‘जिन पदार्थों से बुद्धि नष्ट होती है, वे सब मादक पदार्थ हैं ।’

इसलिये ब्रह्मचारी को, ऐसे पदार्थों के सेवन से भी बचते रहना चाहिए ।

ब्रह्मचारी को, शृंगार करना मना है । शृंगार में, स्नान, दन्त-

शृंगार ; घावन, तेल-फुलेल का लगाना, अच्छे कपड़े

और आभूषणादि पहनना आदि कार्य हैं ।

प्रश्नव्याकरण सूत्र में कहा है—

किंते अरहाण्यग अदन्ता भोवणं सेय मल जल्ल धारण
गुणवय केसलोण्य खम दम अचेल गवखुण्णिवास - १०

‘ब्रह्मचारी, इन नियमों का पालन करे। स्नान और दन्तधावन न करे, यदि पसीना हो, तब भी मैल मिश्रित पसीने से युक्त शरीर रखे, मौन रहे, निरर्थक यात्रा-चील न करे, केशों का लुपन करे, तथा और भी जो कष्ट हों, उन्हें क्षमा सहित सहन करे; आत्मा का दमन करे; भल्पयस्त्री रहे, झुधा वृषा सहन करे; लाघवता धारण करे, गर्मी-सर्दी सहन करे; भूमि भयवा काष्ठ दाय्या पर गयन करे; मित्रा के लिये गृहस्थों के घर में प्रवेश करने पर आहार प्राप्त हो या न हो, सम्मान हो भयवा अपमान हो, निन्दा हो या प्रशंसा हो, सभी अवस्थाओं में सुवर्माव रखे, मद्य, शर्बत आदि द्वारा मित्रे हुए कष्टों को सहन करे, नियम सद्गुण और विनय का भावरण करे। ऐसा करने से, ब्रह्मचर्य स्थिर रहता है।’

इसप्रकार ब्रह्मचारी को—अन्य नियमों के साथ ही स्नान दन्तधावन आदि—द्वार न करने का नियम भी बताया गया है। अन्य ग्रन्थकारों ने भी, ब्रह्मचारी के लिये ऐसे ही नियम बताये हैं। जैसे—

मल स्नान मुग्धाद्ये स्नान दन्त विरोधनम् ।
न फुर्याद् ब्रह्मचारी च तपस्वी विधवा तथा ॥

विद्यासहिता निवृत्तराण ।

‘मल से शुद्धि पाने के लिए, या मुग्ध-व्यत-ब्रह्म का सेवन करके स्नान करना दातून-मज्जन आदि करना, ब्रह्मचारी तपस्वी और विधवा को उचित नहीं है।’

वर्जयेन्मधु मास गन्ध मात्स्यादि वास्वप्नाजनाभ्यञ्जन
यानोपानच्छत्र काम क्रोध लोभ मोह वाध वादन स्नान दन्त-
धावन हर्ष नृत्य गीत परिवाद भयानि ।

गीतम स्मृति ।

‘ब्रह्मचारी, मधु, माँस, गन्ध, फूलमाला, दिन में शयन, भजन, व्रतन, सवारी, जूता, छाता, काम, क्रोध, लोभ, मोह, वाजा पजाना, स्नान, दावून, प्रसन्नता, नाच, गाना, निन्दा और भय को त्याग दे ।’

यही बात मनुस्मृति में भी कही गई है । उत्तराध्ययन सूत्र में, ब्रह्मचारी के लिए विशेष रूप से कहा गया है कि—

विमूढ परिवर्जिहा शरीर परिमण्डन ।

वमचेष्ट रउ भिवसू सिंगारस्थ न धारण ।

उत्तराध्ययन सूत्र अध्याय० १६ वाँ

‘ब्रह्मचर्य में रहत साधु, शरीर मण्डन अर्थात् शरीर, नख, केश, आदि का सस्कार करना—और शृंगार वस्त्रादि से शरीर को शोभित करना—सर्वथा प्रकार से।’

ब्रह्मचारी ऐसे स्थान का सेवन कदापि न करे—अर्थात् ऐसे स्थान पर न रहे—जहाँ स्त्रियों का निवास या निवास ।
आवागमन हो । प्रब्रव्याकरण सूत्र में, ब्रह्म-
चर्य की नौ गुप्तियों में से एक गुप्ति इसी विषय में है, जो इस प्रकार है—

नो इत्थी पसु पङ्कग स सत्ताणि सिज्जा

सणाणी सेवित्ता भवइ ।

‘जिस स्थान पर, स्त्री पशु, या नपुंसक रहते हों, उस स्थान पर ब्रह्मचारा निवास न करे।’

बिना काम एकान्त में निवास करना भी ब्रह्मचर्य के लिये धातक है। बिना काम एकान्त में रहने से, कुभावनाओं के जन्मने और ब्रह्मचर्य खण्डित होने का भय रहता है।

ब्रह्मचारी को, ऐसी पुस्तकें कदापि न पढ़नी चाहिएँ, जिनसे काम-विकार की जागृति हो, मन या इन्द्रियें दुर्विषयों की ओर दौड़ें, अथवा उनकी इच्छा करें। इस प्रकार अध्ययन।

का अध्ययन भी, ब्रह्मचर्य की प्रतिष्ठा से भ्रष्ट करने में समर्थ है। ब्रह्मचारी के लिये, विशेषतः धर्म-ग्रन्थों का, ब्रह्मचारियों की कथाओं का और ससार की ओर से वैराग्य उत्पन्न करने वाली, संसार की नश्वरता बतलाने वाली, तथा ससार एवं दुर्विषयों से घृणा उत्पन्न करने वाली-पुस्तकों का अध्ययन ही लाभ प्रद है। ऐसे अध्ययन से ब्रह्मचर्य की रक्षा में सहायता मिलती है।

ब्रह्मचारी, कामी या व्यभिचारी का सग कदापि न करे।

ऐसे लोगों की सगति से, कभी न कभी सग।

ब्रह्मचर्य का नष्ट होना सम्भव है। सगति का प्रभाव पड़ता ही है। विद्वानों का कथन है—

कामिनां कामिनीनाञ्च सङ्गारकामी मपेतुमान्।

एतत्।

‘कामी पुरुष और भोगयुक्ती स्त्री के साथ रहनेवाला भी, कामी बन जाता है।’

इसलिये ब्रह्मचारी को ऐसी संगति से सदैव बचते रहना चाहिये, जिससे कामोत्पत्ति और ब्रह्मचर्य नष्ट होने का भय रहता है।

ब्रह्मचारी को, स्त्रियों से परिचय न बढ़ाना स्त्री-परिषय। चाहिये। प्रश्न व्याकरणसूत्र में, ब्रह्मचर्य की नौ गुक्ति बताते हुए कहा है—

नो इत्थीण सेवित्ता भवइ।

‘ब्रह्मचारी, स्त्रा सेवन न करे।’

नो इत्थीण इन्द्रियाणि मणोहराश्च रमाश्च

आलोइत्ता निज्झाइत्ता भवइ।

‘ब्रह्मचारी, स्त्रियों के मनोहर और रमणीय अंगों का अवलोकन न करे न प्रशंसा ही करे।’

स्त्रियों के देखने से भी, ब्रह्मचर्य के लिये बड़े-बड़े अनर्थ सम्भव हैं। शास्त्र में, यह बात नहीं मिलती कि मणिरथ पहले से ही दुराचारी था। मयणरेया पर भी उसकी कुदृष्टि-मयणरेया को देखने से पूर्व—न थी, किन्तु उसने जब से मयणरेया को देखा तभी से उसकी कुदृष्टि—मयणरेया पर—हुई। उस देखने मात्र से होने वाली कुदृष्टि का परिणाम यह हुआ, कि उसने, मयणरेया के लिये, अपने छोटे भाई तक को मार डाला और अन्त में स्वयं को भी मरना पड़ा। इसलिये ब्रह्मचारी को, न तो स्त्रियों को देखना ही चाहिये, न उनसे परिचय ही बढ़ाना चाहिये।

अन्य ग्रन्थकारों ने भी, ब्रह्मचारी को, स्त्रियों से परिचय बढ़ाने से रोका है। जैसे—

अविद्यासमस्त लोके विद्यासमपि वा पुनः ।

यमादाधुत्पथ नेतु काम क्रोध वशानुगम् ॥१॥

मात्रा स्वसा दुहित्रा वा न विविक्तासनी भवेत् ।

बलवानिन्द्रियग्रामो विद्या समपि कर्षति ॥२॥

मनुस्मृति अ० २

मैं विद्वान् वा जितेन्द्रिय हूँ, ऐसा समझकर, स्त्रियों के समीप १ बैठना चाहिये; क्योंकि चाहे विद्वान् हो या मूर्ख, देह के धर्म से, काम क्रोध के पशीभूत शरीर को स्त्रियों कुमाग पर लेटाने में समर्थ हूँ । इस लिये चाहे माता हो, बहन हो, या पुत्री हो, इनके साथ भी पृथान्त स्थान में न बैठे, क्योंकि इन्द्रियों का बलवान् समूह नास्त्र की रीति से चलने वाले पुरुष को भी अपने पथ से विचलित कर देता है ।

ब्रह्मचारी का स्त्रियों से परिचय न करने का उपदेश देते हैं, शास्त्र में कहा है—

हत्यापाय पलिङ्गिन्न कपनास विगाधिन्न ।

अपि वात सयं नारि वगयारी विवज्जए ॥

दशपैत्रालिक सत्र अ० १० याँ

‘जिमके हाथ पाँव टूट हों, नाक-कान भी बड़े हुए हों और जो मरणा में भी सौ वर्ष की हो, ऐसी स्त्री के साथ भी ब्रह्मचारी परिचय न करे, न उसके साथ पृथान्त में रहे ।’

ऐसी स्त्री भी, पुरुष के हृदय को और ऐसा पुरुष भी स्त्री के हृदय को, विचलित करने में समर्थ हो सकता है, अन्धों को और अन्धे पुरुष को तो बात ही दमरी है । ब्रह्मचारी को,

स्त्रियों के परिचय से वचना ही श्रेयस्कर है। पूज्य श्रीउदयसागरजी महाराज भी कहा करते थे—

गढ के पास डुगरी, कदियक गढ को भग ।
 साधू पास स्त्री, यो ही बडो कुसंग ॥
 यो ही बडी कुसंग भग तो शील में होती ।
 बैठ नारि के पास मूल की पूँजी सोती ॥
 शिलादिक आचार के पालन से मन मागा ।
 नाथ कहे रे बालका ये जोग को रोग लागा ॥

इसलिये ब्रह्मचारी को, स्त्री-परिचय में वचना चाहिए।

सर्वविरति ब्रह्मचर्य-व्रत के आराधक को, स्त्रियों के प्रति मातृ,
 पुत्री और भगिनी भाव रखना, बहुत ही हित-
 कारी है। धर्म से किंचित् भी भय करने वाले
 के हृदय में, माँ, बहन और लड़की के लिए
 कोई विकार-भावना नहीं होती। हाँ, जिन्होंने मनुष्यता को ही
 तिलाजलि दे दी है, जिनमें से मनुष्यत्व ही निकल गया है,
 उनकी तो बात ही अलग है। ऐसे लोग माँ, बेटी और बहन ता
 क्या, पशुओं से भी दुष्कर्म करने से नहीं चूकते।

मातृ, पुत्री और भगिनी भाव, ब्रह्मचर्य की रक्षा का एक
 सर्वात्कृष्ट साधन है। जो स्त्रियें आयु में बड़ी हैं, उनके प्रति
 मातृ-भाव, जो समान हैं, उनके प्रति भगिनी-भाव, और जो छोटी
 हैं, उनके प्रति पुत्री-भाव रखने से, हृदय में विकार उत्पन्न नहीं,

होता । मातृ-पुत्री और भगिनी भाव का क्या माहात्म्य है, इसके लिये एक दृष्टान्त दिया जाता है ।

एक लखारा (लखर को चूड़ियें बनाकर बेचनेवाला) अपनी गधों पर, चूड़ियें लादे हुए चला जा रहा था । गधी धीरे चलती थी, इसलिये लखारा उसे हाँकते हुये कहता जाता था 'माँ ! चल !' 'बहन चल !' घेटी ! चल !' लखारे के इस कथन को सुनकर, मार्ग चलनेवाले लोग, उससे बहने लगे कि—तू कैसा मूर्ख है ! गधी को भी माँ, बहन और घेटी कहता है ? कहाँ गधी भी माँ, बहन, या घेटी हो सकती है ? लोगों की बात सुनकर, लखारा बहने लगा—भाई, यद्यपि गधी होने के कारण यह मेरी माँ, बहन या घेटी नहीं हो सकती, लेकिन स्त्रीजाति के प्रति माँ, बहन और घेटी की भावना को जन्म देनेवाली तो हो सकती है न ? यदि मैं, इस गधी को मातृ, पुत्री और भगिनी भाव से न देखूँगा, तो स्त्रिया के प्रति ऐसी भावना फिर रख सकूँगा ? मैं, लखारा हूँ । स्त्रियों को चूड़ियों पहनाना मेरा काम है, इसलिये बड़े-बड़े घरों में मेरा प्रवेश है । नित्य ही, सुन्दर-सुन्दर स्त्रियों के कोमल गोमल हाथ, चूड़ियों पहनाने के लिये, मेरे हाथों में आया करते हैं । यदि मैं, उनके प्रति मातृ, पुत्री और भगिनी भाव न रखूँ—किसी प्रकार की शुभावना रखूँ—तो मैं, लोगों में से अपना मित्रात्म भी गँवो दूँ, तथा व्यग्रसाय में भी हाथ धो बैठूँ । मैं, इस गधी को भी, बहन, माँ और घेटी के समान मानता हूँ, सभी अन्य स्त्रियों को भी, बहन, माँ और घेटी के समान मान सकता हूँ । लखारे की बात सुनकर, सबको चुप हो जाना पड़ा ।

तात्पर्य यह, कि सब स्त्रियों के प्रति मातृ, भागिनी और पुत्री भाव रखने से, स्त्रियों के प्रति, कुभावनार्थे उत्पन्न नहीं होती। इस प्रकार ब्रह्मचर्यव्रत की रक्षा होती है।

वीर्य एक ऐसी वस्तु है, जिसे, बिना उपाय के शरीर में रोक रखना—पचा जाना—बहुत कठिन कार्य है। ऐसा करने के लिये, उपायों की आवश्यकता है। इस प्रकार के उपायों में से एक उपाय, उपवास या तपस्या है। जैनशास्त्रों में, तप का प्रतिपादन इसलिए भी विशेष रूप से किया गया है, कि उससे ब्रह्मचर्यव्रत सुरक्षित रहता है और ब्रह्मचर्य के बाधक दोष नष्ट हो जाते हैं। इस बात का समर्थन, अन्य ग्रन्थकार भी करते हैं। जैसे—

आहारान् पचति शिलां दोषान् आहार वर्जितः ।

आयुर्वेद ।

‘आहार को, अग्नि पचाती है और दोषों को, उपवास पचाते हैं।’

ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिए, ध्यान की भी आवश्यकता है। ब्रह्मचर्य की रक्षा का ध्यान भी एक प्रधान साधन है। ब्रह्मचर्य का वर्णन करते

हुए, प्रश्नव्याकरण सूत्र में कहा है—

क्लाण वर कवाढ सुकय मज्झप्प दिण्णफालिह

‘ध्यान ही, ब्रह्मचर्य व्रत की रक्षा करनेवाला कषाट है।’

मनुस्मृति में कहा है—

दक्षन्ते ध्यायमानानां धातूनां हि यथा मला ।

तथेन्द्रियाणां दक्षन्ते दोषा प्राणस्य निग्रहात् ॥

‘जिस प्रकार, अग्नि में डालकर तपाने से, धातुओं का भस्म हो जाता है, वसी प्रकार, प्राणायाम करने से, इन्द्रियों के सब दोष भस्म हो जाते हैं ।’

ब्रह्मचारी का जीवन, अनियमित न होना चाहिए । अनियमित जीवन, प्रत्येक दृष्टि से हानिप्रद है । ब्रह्मचारी वा जीवन, नियमित हो । उसके प्रत्येक कार्य, नियमित नियमितता ।

रूप से ठीक समय पर हों । कोई समय, व्यर्थ या गाली न जावे, न कोई कार्य, असमय पर ही हो । अनियमितता से बचे रहने पर ही ब्रह्मचारी का ब्रह्मचर्य स्थिर रहता है ।

ब्रह्मचारी के लिये, सब से बड़ा नियम, ईश्वर-प्रार्थना है, नियमित रूप से प्रातः सायं ईश्वर की प्रार्थना, ब्रह्मचर्य की रक्षा का एक अच्छा साधन है । ईश्वर-प्रार्थना ईश्वर प्रार्थना ।

नियमों का पालन करने से, ब्रह्मचर्य के साथ ही, दूसरे कार्यों की सफलता में भी सहायता मिलती है ।

इन नियमों के सिवा, और भी बहुत से छोटे-छोटे नियम गेखे हैं, जिनका पालन करने पर तो ब्रह्मचर्य की रक्षा होती है, और पालन न करने पर, ब्रह्मचर्य दूषित हो जाता है । जैसे कि ब्रह्मचारी को, ओढ़ना बिछौना नरम न रखना, कड़ा रखना, मुलायम या चटक-भटक के वस्त्र न पहनना, रिश्रियों के पित्र न देखना और न रखना आदि । इस प्रकार के समस्त नियमों का पालन करनेवाला ही, अपने व्रत को निर्दोष रूप में पाल सकता है ।



स्त्रियें और ब्रह्मचर्य ।

किन्नामोति रमा रूपा ब्रह्मचर्यं तपस्विनी ।

‘इस छद्मों रूपा स्त्रियों के लिये, कुछ भी कठिन नहीं है, जो ब्रह्मचर्य-तप की तपस्विनी है ।’

कुछ लोगों का कथन है, कि स्त्रियों को, ब्रह्मचर्य न पालना चाहिए, लेकिन जैनशास्त्र, इस कथन के समर्थक नहीं, अपितु जैनशास्त्रों में, ब्रह्म विरोधी हैं । जैन-शास्त्रों में, ब्रह्मचर्य का जैसा चर्य पालन के लिये उपदेश पुरुषों के लिये है, वैसा ही उपदेश, स्त्रियों का स्थान । स्त्रियों के लिये भी है । जैन-शास्त्रों का यह उपदेश, आदर्श-रहित नहीं, किन्तु आदर्श-सहित है । आदिनाथ भगवान् ऋषभदेव की, ब्राह्मी और सुन्दरी नाम्नी कन्याओं ने, कर्मभूमि के प्रारम्भिक युग में ही ब्रह्मचारिणी रहकर, स्त्रियों के लिए, ब्रह्मचर्य पालन करने का आदर्श रख दिया था । उन्नीसवें तीर्थङ्कर भगवान् मल्लिनाथ, स्त्री ही थे । स्त्री होते हुए भी, उन्होंने अखण्ड ब्रह्मचर्य का पालन किया था और तीर्थङ्कर-पद प्राप्त किया था । इसी प्रकार, राजमती, चन्दनमाला आदि सतियों ने भी, अखण्ड ब्रह्मचर्य का पालन किया है । सारांश यह कि ‘स्त्रियें, ब्रह्मचर्य न पालें, ब्रह्मचारिणी न हों’ यह बात, जैन-शास्त्रों के

समीप निरर्थक है। जैन-शास्त्र, इस विषय में, स्त्री और पुरुष दोनों को समान अधिकारी बताते हैं, आयु, देश, काल आदि किसी प्रकार का प्रतिबन्ध नहीं लगाते। वे कहते हैं, कि चाहे स्त्री हो या पुरुष, ब्रह्मचर्य का पालन जो भी करे, इससे होनेवाले लाभ को वही प्राप्त कर सकता है।

पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियें, ब्रह्मचर्य का पालन भी, अधिक सुचारुरूप में कर सकती हैं। जैन शास्त्रों में, ऐसे कई उदाहरण मिलते हैं, जिन में, स्त्रियों ने, ब्रह्मचर्य में पतित स्त्रियों की ब्रह्मचर्य में रक्षता। होते हुए पुरुष को ब्रह्मचर्य पर स्थिर किया। जैसे कि—सती राजमती ने रथनेमि को और कोशा नाम्नी आशिका ने, स्थूलभद्रजी के एक गुरुमाई को ब्रह्मचर्य से पतित होने से बचाया था।

तत्पर्य यह कि ब्रह्मचर्य, पुरुषों ही के लिये नहीं है, किन्तु स्त्रियों के लिये भी है। स्त्रियाँ भी ब्रह्मचर्य का पालन कर सकती हैं।

सर्वविरति-ब्रह्मचर्य-व्रत की आराधना के लिये, स्त्रियाँ का भी ठा नियमों का पालन करना आवश्यक है, जो पुरुषों के लिए बताये गये हैं। हाँ, यह अन्तर अवश्य होगा, कि जहाँ ब्रह्मचारी के लिए स्त्रियों का साथ और उनकी प्रशंसा आदि वर्ज्य है, वहाँ ब्रह्मचारियों को, पुरुषों का साथ, उनकी बधा आदि वर्ज्य समझनी चाहिए और जहाँ ब्रह्मचारी को स्त्रियों से बचने का नियम बताया गया है, वहाँ ब्रह्मचारिणी को, पुरुषों से बचने का नियम समझना चाहिये। शेष सब नियम, स्त्रियों के लिये भी ऐसे ही हैं, जैसे पुरुषों के लिये हैं और जो बताये जा चुके हैं।



विवाह ।

तृषा शुष्यत्यास्ये पिबति सलिलं स्नादु सुरभि
क्षुधार्तं सन् शालीन् कवलयति शाकादि वलितान् ।
प्रदोष कामाग्नौ सुदृढं तर माश्लिष्यति वधू
प्रतीकारो व्याघ्रे सुलामिति विपर्यस्यति जन ॥

भर्तृ - वैराग्यशतक ।

‘जब मनुष्य का कण्ठ व्याम ने सूखने लगता है तब घह, शीतल, सुगन्धित और निर्मल जल पीकर, तृषा के दुःख से मुक्त होता है जब भूख सताती है, तब शाकादि के साथ भाजन करके क्षुधा का कष्ट मिटाता है, जब कामाग्नि प्रवण्ड होती है, तब सुन्दर स्त्री को हृदय से लगाता है इस प्रकार, जल, भोजन और स्त्री, एक एक रोग की दवा है, एकांति लोगों ने उल्टा ही मान रखा है । अर्थात् लोग, इन दवाओं में भी सुख मानते हैं ।’

मनुष्य-जन्म उत्तम मनुष्य-शरीर, सब शरीरों से उत्तम क्यों
क्यों है ? माना जाता है, इसके लिये कहा है—

‘आहार, निद्रा मय मेथुनच सामान्य मेतत् पशुभिर्नराणा ।
धर्मो हितेषां अधिको विशेषो धर्मेणहीना पशुभिः समाना ॥

‘आहार, निद्रा, मय और मैथुन की दृष्टि से तो, मनुष्य और पशु-समान ही हैं, लेकिन मनुष्य में, धर्म है, इसी से वह पशु की अपेक्षा-बड़ा है अन्यथा धर्महीन मनुष्य, पशु के ही समान है।’

मनुष्य में धर्म है, इसीलिए वह सत्र प्राणियों में उत्तम माना जाता है, लेकिन आहारादि में ही धर्म नहीं है। यदि आहारादि में ही धर्म होता, तो उक्त श्लोक में धर्म को, आहारादि से भिन्न न बताया जाता। इस श्लोक में, धर्म को आहारादि से भिन्न बताया गया है, इसलिए यह देखना है कि धर्म क्या है, जिसके होने पर मनुष्य सत्र प्राणियों में उत्तम माना जाता है ?

इस लोक और परलोक में जिसके द्वारा उन्नति हो, उसका नाम धर्म है। भगवान् महावीर ने धर्म के-सूत्र धर्म और चरित्र धर्म ये-दो भेद बताये हैं। इनका विवेचन यहाँ आवश्यक नहीं है, यहाँ तो केवल यह बताना है, कि भगवान् ने, चरित्र धर्म की आराधना के लिए जो पाँच व्रत बताये हैं, उनमें से, चौथा व्रत ब्रह्मचर्य है। अर्थात् ब्रह्मचर्य का पालन करना, धर्म है। इसका पालन करने पर ही, मनुष्य, सत्र प्राणियों में उत्तम हो सकता है। भोग भोगने अनब्रह्मचर्य का सेवन करने—के कारण, मनुष्य, सत्र प्राणियों में उत्तम नहीं कहला सकता।

आत्मा, जब निगोद में पड़ा था, तब इसे यह भी मालूम नहीं था, कि मैं जीव हूँ। पुण्य के बढ़ने से यह आत्मा, निगोद से निरल पर, अन्तर योनियों को भोगता हुआ—अनेक प्रकार के फल सहता हुआ—इस मनुष्य-जन्म को प्राप्त कर सका है। आत्मा ने, पूर्व-भोगी हुई योनियों में, दुर्निपय भोग को ही इष्ट

मान रखा था, इसलिए इसने उन्हें खूब भोगा, लेकिन न तो इसे उन भोगों की ओर से तृप्ति ही हुई, न यह बार-बार के जन्म-मरण से ही मुक्त हुआ। उस समय तो इसको आज का-सा ज्ञान न था—इसकी बुद्धि, विकसित न थी, यह, धर्म को जानता ही न था—लेकिन यदि मनुष्य-जन्म पाकर भी, यह पशु-योनि में भोगे जानेवाले भोगों को ही भोगे, उन्हीं में सुख माने, जन्म-मरण से मुक्त होने का उपाय न करे, तो इसकी, अधिक भूल, अज्ञानता, या मूर्खता और क्या होगी ? जो भोग, पशु-शरीर में भी भोगे जा सकते हैं, उनके भोगने में, इस मनुष्य-शरीर को नष्ट करना कौनसी बुद्धिमानी है ? केवल चार आने में आसकनेवाली मिठाई के बदले में, चिन्तामणि ऐसा रत्न दे देने की मूर्खता के समान, क्षणिक, अस्थायी और हर प्रकार से हानि करनेवाले दुर्विषय-भोग में, उत्कृष्ट मनुष्य-जन्म खो देने की मूर्खता से अधिक मूर्खता और क्या होगी ? मनुष्य-शरीर, दुर्विषय-भोग के लिए नहीं है, किन्तु उन्हें त्यागने के लिए है। मनुष्य-जन्म प्राप्त होने का, वास्तविक लाभ तभी है, जब, दुर्विषय-भोग त्याग कर ब्रह्मचर्य रूपी तप का अनुष्ठान किया जावे। भगवान् ऋषभदेव ने, अपने पुत्रों को उपदेश देते हुए कहा था—

नाथ देहो देह माजांल्लोके,

कष्टान् कामानर्हते विद्मुजाये ।

जो लोग ऐसा करने में असमर्थ हैं, और जिन्हें विवाह न करने पर, दुराचार में प्रवृत्ति होने का भय है, नीतिज्ञों के समीप, ऐसे लोगों का विवाह करना, दुराचार में प्रवृत्त होने की अपेक्षा बुरा नहीं, किन्तु अच्छा माना जाता है। हाँ, विवाह को माना जाने वाला दवा के रूप में। पाश्चात्य विद्वान सन्त फ्रान्सिस कहता है कि 'कामवासना की दवा के रूप में विवाह यकी अच्छी वस्तु है, लेकिन वह कड़ी है, इसलिये यदि उसका व्यवहार बहुत मर्यादित कर न किया जाये, तो खतरनाक भी है।' इस प्रकरण के प्रारम्भ में जो श्लोक दिया गया है, उसमें, भर्तृहरि ने भी यही बात कही है। इसप्रकार विवाह, काम-वासना रूपी रोग की दवा के सिवा और किसी सुग्न का साधन नहीं माना जा सकता, और दवा लेने की आवश्यकता, उन्हीं लोगों की होती है, जो, रोग को और किसी उपाय से नहीं मिटा सकते। अर्थात्, विवाह केवल वे ही लोग करते हैं, जो काम-वासना का, विवेक-द्वारा दमन करने में असमर्थ हैं।

काम-वासना रूपी रोग को, विवेक रूपी औषधि से, दबाया जा सकता है। जिनमें इस औषधि का अभाव विवाह सब के लिए या इसकी कमी है, अथवा पूर्ण-विवेकी होने हुए आवश्यक नहीं है। भी पुण्य-कर्मों की निर्जरा करना जिनके लिये आवश्यक है और जो निष्काचित लेप में पड़े हुए हैं; वे ही, विवाह करने हैं। अर्थात्, विवाह ऐसे लोगों के लिये है, जिनमें, विवेक साहस और आत्मशक्ति की कमी है अथवा जिनमें पुण्य-फल की निर्जरा करनी है। एक पाश्चात्य विद्वान का कथन है, कि 'काम-वासना शारीरिक प्रवण नहीं होती, कि जिसका, विवेक या नैतिक बल

से, पूर्णतया दमन न किया जा सके। विषयेच्छा भी, नींद और भूख के समान ऐसी कोई वस्तु नहीं है, जिसकी वृत्ति अनिवार्य हो।' तात्पर्य यह, कि काम-वासना का दमन किया जा सकता है, इसलिए प्रत्येक के लिए विवाह करना आवश्यक नहीं है।

कभी कोई कहे कि 'प्रजोत्पत्ति की दृष्टि से, विवाह करना आवश्यक है, यदि सब लोग विवाह न करके ब्रह्मचारी होने लगें, तो फिर ससार का ही अन्त हो जावेगा।' ऐसे लोगों को यह उत्तर दिया जाता है, कि इस प्रकार की शका निर्मूल है। अनादि होने के कारण ससार का अन्त नहीं हो सकता, न सभी लोग, ब्रह्मचर्य का पालन ही कर सकते हैं। कभी थोड़ी देर के लिए ऐसा मान भी लिया जावे, तब भी प्रजोत्पत्ति और ससार की तुम्हें इतनी चिन्ता क्यों ? यदि ब्रह्मचर्य का पालन करने से, ससार शून्य भी हो जावे, तो इसमें किसी की क्या हानि है ? यदि प्रजोत्पत्ति न भी हुई, या ससार का अन्त भी हो गया, तब भी हर्ज क्या होगा ? तुम्हें तो केवल यह देखना चाहिए, कि हमारा उद्धार, विवाह करने—प्रजा या मनुष्य-ससार बढ़ने-से होता है, या ब्रह्मचर्य पालन करने से ? इस विषय में, गांधी जी लिखते हैं—'आदर्श ब्रह्मचारी को, कामेच्छा या सन्तानेच्छा से कभी जूझना नहीं पड़ता, ऐसी इच्छा उसे होती ही नहीं।' महाभारत के अनुसार, भीष्मपितामह ने भी यही कहा था, कि 'ब्रह्मचारी को ससार या सन्तान की इच्छा नहीं होती, न इनकी उत्पत्ति या वृद्धि के लिए वह अपने ब्रह्मचर्य को ही नष्ट कर सकता है।' इस प्रकार, सब लोगों के लिए विवाह करना आवश्यक नहीं है, किन्तु जो ब्रह्मचर्य का पालन करने में असमर्थ हैं,

अथवा जिन्हें पुण्य-फल की निर्जरा करनी है, वे ही लोग विवाह करते हैं।

आनकल, पाश्चात्य देशों के बहुत से स्त्री-पुरुषों में, ये विचार फैल रहे हैं, कि विवाह करके स्वतन्त्रता खोने किसी एक के होकर रहने और बालक-शालिका आदि के पालन पोषण तथा स्त्री आदि के स्थायी व्यय में पड़ने-की अपेक्षा यह अच्छा है, कि थोड़ी देर के लिए किसी स्त्री या पुरुष से सम्बन्ध कर लिया जाये और काम-वासना पूरी करके, उसे त्याग दिया जावे। ऐसे लोग सोचते हैं कि 'प्रिय-भोग, चाहे स्व-स्त्री तथा स्व-पति में किया जाये, या पर-स्त्री तथा पर-पुरुष से किया जाये, राज-वीर्य-नष्ट होने की दृष्टि से तो दोनों समान ही हैं। बल्कि विवाहित-जीवन में, इस दृष्टि से, और अधिक हानि है। क्योंकि, स्व-स्त्री या स्व-पति के साथ तो थोड़ी इच्छा होने पर भी दुर्विषय भोग सकते हैं, लेकिन पर-स्त्री या पर-पुरुष के साथ दुर्विषय तर्मा भोगेंगे, जब, कामेच्छा बहुत प्रबल हो जायेगी और रोकने में न सकेगी।'

इस प्रकार की युक्तियों द्वारा, पाश्चात्य देशों के बहुत से लोग, विवाहित-जीवन की जिम्मेदारियों से बचने के लिए और स्वच्छन्द रहने के लिए महाचर्य न पाल सकने पर भी अविवाहित रहना अच्छा समझते हैं। भारत के कुछ लोग भी, ऐसे विचारों के समर्थक हैं, और पाश्चात्य लोगों की युक्तियों के साथ ही, यह दलील और पेश करते हैं कि 'स्व-स्त्री तथा स्व-

पति के साथ मैथुन करने में भी पाप होता है, और, परस्त्री तथा पर-पति के साथ मैथुन करने में भी पाप होता है । फिर विवाह क्यों किया जावे ? वल्कि विवाह करने से अधिक पाप होता है । क्योंकि, विवाह समय में भी आरम्भ-समारम्भ होता है, तथा विवाह के पश्चात् भी स्त्री को भोजन, वस्त्र आदि देने में, और सन्तान के पालन-पोषण, विवाह आदि में-आरम्भ-समारम्भ होता है । इस तरह, आरम्भ-समारम्भ का पाप, परम्परा पर बढ़ता ही जाता है । इसलिए, पर-स्त्री से मैथुन करने की अपेक्षा विवाह करने में अधिक पाप है ।' इत्यादि कुतर्क पैदा करते हैं ।

इस प्रकार के विचार वाले लोग, ब्रह्मचर्य के महत्व से तो अनभिज्ञ हैं ही, लेकिन विवाह के महत्व को भी नहीं समझ पाये हैं । वे समझते हैं, कि विवाह केवल दुर्विषय-भोग के लिए ही है, इससे अधिक विवाह का कोई मूल्य नहीं है । अपनी इस समझ पर भी वे, दूरदर्शिता से विचार नहीं करते । थोड़ी देर के लिए विवाह केवल विषय-भोग के लिये ही मान लिया जावे, तब भी यदि विवाह-प्रथा न होती, तो ससार में अशान्ति का साम्राज्य छा जाता । मनुष्य स्वभावतः अपने ऐसे प्रेमी के प्रेम में किसी दूसरे का साझी होना नहीं सह सकता, इसलिए एक ही पुरुष को चाहनेवाली अनेक स्त्रियों, या एक ही स्त्री को चाहनेवाले अनेक पुरुष, आपस में लड़ कर मर जाते । आज भी सुना जाता है, कि एक वेश्या के पीछे अनेक नर-हत्या होती हैं । यदि वही वेश्या किसी एक की होती, तो सम्भवतः ऐसी हिंसा का समय न आता । इसीप्रकार-विवाह प्रथा न होने पर, मनुष्य उस दाम्पत्य-प्रेम से सर्वथा वंचित रह जाता, जो विवाहित पति-

पत्नी में हुआ करता है। विवाह की प्रथा का स्थान यदि नैतिक-सम्बन्ध को ही प्राप्त होता, तो स्त्री पुरुष एक दूसरे से छूटने ही समय तक प्रेम करते, एक दूसरे की छूटने ही समय तक पर्याप्त करते, जयतक कि विषय-भोग नहीं भोगा जा चुका है, या जनतक वह विषय-भोग भोगने के योग्य है। विषय भोग भोग चुकने पर, या इस योग्य न रहने पर, स्त्री-पुरुष एक दूसरे की उसी प्रकार उपेक्षा करते, जिस प्रकार, वेश्या की इसका जार पति और जार पति की, वेश्या उपेक्षा करती है। विवाह प्रथा न होने पर और मनुष्यमात्र के स्वच्छन्द हो जाने पर, सहानुभूति, दया, और प्रेम का भी पूर्ण सङ्काप न रहता। स्त्री पुरुष, अपने आपको उस समय तक तो सुखी मानते रहते, जब तक कि उनमें विषय-भोग भोगने की शक्ति है, लेकिन इस शक्ति के न रहने पर, जीवन, दुःखमय, सहारा-हीन एवं पश्चात्ताप-पूर्ण होती। क्योंकि ससार में, जनन-क्रिया (सन्तान-प्रसव) को, प्रेम, दया, सहानुभूति, अहिंसा आदि के प्रसार का बहुत भेद्य है। विवाह प्रथा न होने पर, सन्तान की जवाबदारों में जिस प्रकार पुरुष बचपना चाहते, उसी प्रकार स्त्रियों भी बचपना चाहती। परिणामतः या तो भ्रूण-हत्या होती, या बालहत्या होती, या मन्तवि विरोध के दृष्टिग उपचारों से काम लिया जाता और धीरे-धीरे, जनन-क्रिया के साथ ही दया, प्रेम, अहिंसा, सहानुभूति आदि का भी लोप हो जाता।

विवाह-प्रथा का स्थान, यदि स्त्री-पुरुष की स्वच्छन्दता को प्राप्त होता, तो मनुष्यों का सामाजिक-जीवन, नीरस, एवं निरुद्देश्य होता। उस समय, अधिष्ठा से अधिक उद्देश्य, अच्छा

स्त्री या अच्छे पुरुष से काम-भोग भोगना ही होता और इस उद्देश्य के साधक कारणों को, प्रोत्साहन दिया जाता । अहिंसा, सत्य, अस्तेय, आदि सिद्धान्त, इस उद्देश्य में बाधक माने जाते, इसलिए इन्हें समूल नष्ट किया जाता, जिससे ससार में अशान्ति छा जातों और हाहाकार मच जाता । तात्पर्य यह, कि यदि विवाह को केवल विषय-भोग के लिये ही माना जावे, तब भी नैमेतिक-सम्यन्ध की प्रथा होने पर, सासारिक-जीवन शान्ति-पूर्वक न बीत सकता ।

वास्तव में, विवाह दुर्विषय भोग के लिए नहीं है, किन्तु ब्रह्मचर्य पालन की कमजोरी को धीरे-धीरे मिटाकर, ब्रह्मचर्य पालन की पूर्ण क्षमता प्राप्त करने के लिए है । विवाह, विषय भोग के लिये नहीं है । यदि प्रतिक्षण बढ़नेवाली दुर्विषय-भोग की लालसा को, बिना विवाह किये ही—त्रिवेक से—दवाने की शक्ति हो, तो विवाह करने की कोई आवश्यकता ही नहीं रहती । इस शक्ति के अभाव में ही विवाह किया जाता है । जिसप्रकार यदि आग न लगने दी गई, या लगने पर तत्क्षण बुझा दी गई, तब तो दूसरा उपाय नहीं किया जाता और तत्क्षण न बुझा सकने पर—गड़ जाने पर—उसकी सीमा करके उसे बुझाने का प्रयत्न किया जाता है । इसके लिए, जिस मकान में आग लगी होती है, उस मकान से दूसरे मकानों का सम्बन्ध तोड़ दिया जाता है, जिसमें वह फैल न सके और इस प्रकार उसे सीमित करके फिर बुझाने का प्रयत्न किया जाता है । वह आग, जो लगने के समय ही न बुझाई जा सकी थी, इस उपाय से बुझा दी जाती है, बढ़ने नहीं पाती । यदि पहले ही

आग न लगने दी जाती, या लगने के समय ही बुझा दी जाती। तब तो इस सीमान्तर्गत घर की भी हानि न होती, लेकिन ऐसा न कर सकने पर, यदि आग को सीमित न कर दिया जाता, तो उसके द्वारा अनेक भवन भस्म हो जाते। ठीक यही दृष्टान्त विवाह के लिए भी है। यदि मनुष्य अपने में काम-वासना की आग उत्पन्न ही न होने दे, या उत्पन्न होने के समय ही उस विवेक द्वारा बुझा सके, तब तो विवाह की आवश्यकता ही नहीं रहती, लेकिन न दबा सकने पर, उस आग को विवाह द्वारा सीमित कर दिया जाना है और फिर उसे बुझाने की चेष्टा की जाती है। विवाह द्वारा कामेच्छा को सीमित कर देने में, वह यत्न नहीं पाती और इन प्रकार मनुष्य, असीम हानि में डूब जाता है। यदि विषयेच्छा की आग, उत्पन्न न होने देने या विवेक द्वारा उसे दबा सपने की क्षमता न होने पर भी, उत्पन्न विषयेच्छा की पूर्ति के लिए स्वच्छन्दता से काम लिया जावे, तो यह यदपर भयकर हानि पहुँचानेवाली हो जाती है। तात्पर्य यह, कि विदाह, दुर्विषयेच्छा को घटाने के लिए नहीं है, किन्तु यदा के लिए है, और स्वच्छन्दता से, दुर्विषय भोग की इच्छा बढ़ती है, गटती नहीं है। इसके मिला, विवाहित जीवन विज्ञान में, दया, अनुकम्पा, आदि उन सद्गुणों का भी बहुत कुछ लाभ हो सकता है, भिन्नता लाभ स्वच्छन्दता में नहीं हो सकता। सन्तान को पालने-पामने की दया, विवाहित-जीवन में ही की जाती है, स्वच्छन्द जीवन में तो उसमें बरों-सन्तान को नष्ट करने-की इच्छा रहती है। इमजिए, प्रत्यक्ष न पाया मतों पर, दुराचार-पूर्ण जीवन, दयालु नहीं बढ़ता मजता। इस विषय में

गांधीजी लिखते हैं—‘यद्यपि, महाशय ब्यूरो अखण्ड ब्रह्मचर्य को ही सर्वोत्तम मानते हैं, लेकिन सत्रके लिए यह शक्य नहीं है, इसलिए वैसे लोगो के लिए, विवाह-बन्धन केवल आवश्यक ही नहीं, वरन् कर्त्तव्य के बराबर है।’ गांधीजी, आगे लिखते हैं—‘मनुष्य के समाजिक जीवन का केन्द्र, एक पत्नीमत तथा एक पतिव्रत ही है।’ यह तभी हो सकता है, जब स्वच्छन्दता को बुरा समझा जावे और उसे विवाह-बन्धन द्वारा त्यागा जावे।

जो लोग, पर-स्त्री-पति और स्व-स्त्री पति के विषय-भोग में समान पाप मानते हैं, वे भी गलत रास्ते पर हैं। स्व-स्त्री-पति और पर-स्त्री-पति के विषय-भोग में, प्रत्येक दृष्टि से बहुत अन्तर है, जिसका कुछ दिग्दर्शन ऊपर कराया भी गया है। इसलिए ब्रह्मचर्य के अभाव में, अविवाहित जीवन, सर्वथा निन्द्य है।

विवाह, पुरुष और स्त्री के आजीवन साहचर्य का नाम है। यह साहचर्य, काम-वासना की दवा, और ब्रह्मचर्य के समीप पहुँचाने का साधन है। पाश्चात्य विद्वान ब्यूरो लिखता है, कि ‘विवाह करके भी, विषय-विलासमय असयम, धार्मिक और नैतिक, दोनों ही दृष्टि से अक्षम्य अपराध है। असयम से, वैवाहिक-जीवन को ठेस पहुँचती है। सन्तानोत्पत्ति के सिवा और सभी प्रकार की काम-वासना-रुप्ति, दाम्पत्य प्रेम के लिए बाधक और समाज तथा व्यक्ति के लिए हानिकारक है।’ इस कथन द्वारा ब्यूरो ने, जैन-शास्त्रों के कथन को पुष्ट किया है। जैन-शास्त्र, यही बात कहते हैं। गांधीजी भी लिखते हैं—‘विवाह बन्धन की पवित्रता को कायम रखने के लिए भोग नहीं, किन्तु आत्म-सयम ही जीवन का धर्म समझा जाना चाहिये। विवाह का उद्देश्य, दम्पति के हृदयों से

विकारों को दूर करके, उन्हें ईश्वर के निकट ले जाना है।'

विवाह रूपी आजीवन साहचर्य, ऐसे स्त्री-पुरुष का होता है, जो स्वभाव, गुण, आयु, धन, वैभव और सौन्दर्य आदि को दृष्टि में रखकर, एक दूसरे को पसन्द करे। स्त्री-पुरुष विवाह विषयक अधिकार में से, किसी एक की ही पसन्दगी पर विवाह नहीं होता है, किन्तु दोनों की पसन्दगी से किया हुआ विवाह ही, विवाह के अर्थ में माना जा सकता है। किसी एक की इच्छा और दूसरे की अनिच्छा पर होनेवाला विवाह, विवाह नहीं है। विवाह-ग्रन्थन, स्त्री और पुरुष दोनों की स्वेच्छा पर ही निर्भर है।

विवाह-सम्बन्ध स्थापित करने में, पुरुष, और स्त्री के अधिकार समान हैं। अर्थात्, जिसप्रकार पुरुष, स्त्री को पसन्द करना चाहता है, वसी प्रकार, स्त्री भी पुरुष को पसन्द करने की अधिकारिणी है। यत्नि, इस विषय में, स्त्रियों के अधिकार, पुरुषों से अधिक हैं। स्त्रियों, अपने लिए घर पसन्द करने का स्वयंस्वर करती थीं, जेमे प्रमाण से जैन शास्त्र और अन्य ग्रन्थों में गान-ध्यान पर मिलते हैं, लेकिन पुरुषों ने अपने लिए स्त्री पसन्द करने को, स्वयंस्वर की ही तरह या कोई स्त्री सम्मिलन किया हो, जेमा प्रमाण नहीं मिलता। इस प्रकार, स्त्री की पसन्दगी को विशेषता दी जाती थी। फिर भी यह बात नहीं थी, कि जिस पुरुष को स्त्री पसन्द करे, पुरुष के लिए उसके साथ विवाह करना आवश्यक हो। स्त्री के पसन्द करने पर भा, यदि पुरुष की इच्छा उसके साथ विवाह करने की नहीं है, तो विवाह करने से इनकार कर देना, कोई नैतिक या सामाजिक

अपराध नहीं माना जाता था, न अश्रु माना जाता है । विवाह के लिए, स्त्री और पुरुष, दोनों ही को समान अधिकार हैं, और यह नहीं है, कि पसन्द आने के कारण, पुरुष, स्त्री के साथ और स्त्री, पुरुष के साथ, विवाह करने के लिए नीति या समाज की ओर से बाध्य हो । विवाह तभी हो सकता है, जब स्त्री-पुरुष, एक दूसरे को पसन्द करलें, और एक दूसरे के साथ विवाह करने के इच्छुक हों । इस विषय में जबरदस्ती को स्थान नहीं है ।

ग्रन्थकारों ने, विशेषतः तीन प्रकार के विवाह बताये हैं, देव-विवाह, गन्धर्व-विवाह और राक्षस-विवाह । ये तीनों विवाह, क्रमशः उत्तम, मध्यम, और कनिष्ठ माने जाते हैं । इन तीनों विवाह की व्याख्या नीचे बताई जाती है ।

जो विवाह, वर और कन्या, दोनों की पसन्दगी से हुआ हो, जिसमें वर ने कन्या के और कन्या ने वर के गुण-दोष देख कर एक दूसरे ने, एक दूसरे को अपने समान माना हो, जिम विवाह के करने से वर और कन्या के माता-पिता आदि अभिभावक भी प्रसन्न हों, जो विवाह, रूप, गुण, स्वभाव आदि की समानता से, विधि और साक्षी-पूर्वक हुआ हो और जिस विवाह में, दाम्पत्य-कलह का भय न हो, तथा जो विवाह, दुर्विषय-भोग की इच्छा से नहीं, किन्तु पूर्ण-ब्रह्मचर्य के आदर्श तक पहुँचने के उद्देश्य से किया गया हो, उसे, देव-विवाह कहते हैं । यह विवाह उत्तम माना जाता है ।

जिस विवाह में, वर ने कन्या को और कन्या ने वर को पसन्द कर लिया हो, एक दूसरे पर मुग्ध हो गये हो, और माता-पिता आदि अभिभावक की स्वीकृति के बिना ही, एक ने दूसरे को स्वी-

कार करलिया हो, किन्तु जिसमें देश-प्रचलित विवाह विधि पूरी न की गई हो, उसे गन्धर्व-विवाह कहते हैं। यह विवाह, दयविवाह की अपेक्षा मध्यम और राक्षस-विवाह की अपेक्षा अन्ध्रा माना जाता है।

राक्षस विवाह उसे कहते हैं, जिसमें बर और बन्धा, एक दूसरे को समान रूप से न चाहते हों, किन्तु एक ही व्यक्ति दूसरे को चाहता हो, जिसमें, समानता का ध्यान न रखा गया हो, जो किन्हीं एक की इच्छा और दूसरे की अनिच्छा-पूर्वक जबरदस्ती या अभिभावक की स्वार्थ-लोलुपता से हुआ हो और जिसमें देश-प्रचलित उत्तम विवाह-विधि को ठुफराया गया हो, तथा वैवाहिक नियम भंग किये गये हों। यह विवाह, उक्त दोनों विवाहों से निष्ठुर माना जाता है।

पहले बताया जा चुका है, कि कमसेकम आयु का चौथा भाग, यानी २५ और १६ वर्ष, की अवस्था तक तो पुरुष का विवाह-योग्य अवस्था का पालन करना ही चाहिये। इसके अनुसार विवाह की अवस्था, २५ वर्ष और १६ वर्ष से कम नहीं ठहरती है।

किन्ती भी ग्रन्थ में, विवाह-यय और सहयामयय का अलग उल्लेख नहीं पाया जाता, किन्तु विवाह और सहयामयय के एक ही माय होने का प्रमाण मिलता है। अर्थात्, यही विवाह-यय और यही सहयामयय। यैराक-ग्रन्थ कहते हैं—

यययिरो ततो यो पुमान् नारी तु पोटरो ।
समस्याऽनतयोयो तौ जायिमात् कुशलो भिपह् ॥

‘वीर्य और रज की अपेक्षा से, २५ वर्ष का पुरुष और १६ वर्ष की स्त्री, परस्पर समान हैं, इस बात को कुशज-वैद्य ही जानते हैं ।’

इसके अनुसार विवाह की अवस्था, पुरुष की २५ वर्ष और स्त्री की १६ वर्ष ठहरती है । इसी अवस्था में स्त्री और पुरुष, इस बात के निर्णय पर भी पहुँच सकते हैं, कि हम पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन कर सकते हैं या नहीं ? अर्थात् विवाह की आवश्यकता का अनुभव, इस अवस्था—या इससे अधिक अवस्था में ही हो सकता है, और जबतक आवश्यकता न जान पड़े, तब तक विवाह करना, धार्मिक और नैतिक, दोनों ही दृष्टि से अपराध है । जैनशास्त्र, पूर्ण ब्रह्मचर्य के प्रतिपादक हैं, इसलिए उनमें, विवाह विषयक विधि विधान नहीं पाया जाता, लेकिन जैनशास्त्रों में वर्णित कथाओं से विवाह के विषय पर बहुत प्रकाश पड़ता है । जैनशास्त्रों में वर्णित कथाओं से प्रकट है, कि स्त्री-पुरुष का विवाह तभी हो सकता है, जब वे विद्या, कला, आदि सीख चुके हों, और उनके शरीर पर कामवासना का प्रभाव पड़ने लगा हो । औपपातिक सूत्र में कहा है—

‘नयगं सुत पडिबांहिए अठारस्त देसी भासा विसारए
गीयरत गंधवण्णट कुसले ह्यजोही गयजोही रहजोही बाहु
जोही बाहुमदी वियालचारी साहस्सीए अलमोग समत्थेया
वि सबई ।’

‘जिसके नय भग (२ कान २ भ्रू २ नाक १ जीभ १ खचा और १ मन काम-भोग के लिए) जाग्रत हुए हैं, अपने-अपने विषय को ग्रहण करने की इच्छा उत्पन्न हो गई है, जो अठारह देश की भाषा का

विशारद है, गान में, रति क्रीड़ा में, गन्धर्व कला में और नाट्यकला में कुशल है, अथयुद्ध, गजयुद्ध, रथयुद्ध बाहुयुद्ध और मर्दन करने में साहसी एवं निपुण और काम भोग भोगने में समर्थ हो गया है (उसका विवाह हुआ ।)'

इस पाठ से पुरुष की विवाह योग्य अवस्था पर बहुत अधिक प्रकाश पड़ता है । भगवती सूत्र में भी विवाह का वर्णन करते हुए पति-पत्नी की समानता किन-जातों में देखी जाती थी, यह बताया गया है । उसमें कहा है—

सरित्पयाण सरित्पयाण सत्स्वियाण सरित् लावन्न रूप
जोष्यण गुणोववेयाण विणीयाण ।

'समान योग्यतावाली, समान स्वभाववाली, समान आयुवाली समान छावण्य, रूप यौवन और विनयवाली (कन्या के साथ विवाह हुआ) ।'

इसके अनुसार, विवाह समान युवावस्था में ही हो सकता है । यद्यपि उक्त प्रमाण में समान आयु भी बतलाई गई है, लेकिन इसके साथ ही, समान यौवन भी कहा गया है और ऊपर वैद्यक ग्रन्थ का हवाला देकर, यह भी बताया जा चुका है, कि २५ वर्ष की अवस्था का पुरुष तथा १६ वर्ष की अवस्था की स्त्री, समान हैं । स्थानाग सूत्र की टीका में भी कहा गया है—

पूर्णषोडशवर्षा स्त्री पूर्णविशेन सगता ।

शुद्धे गर्भाशये मागे रक्ते शुक्लेऽनिल हृदि ॥

वीर्यवन्त सुत सूते ततो न्यूनान्दयोः पुनः ।

रोग्यत्वायुरधन्यो वा गर्भो भवति नैव वा ॥

५ वर्ष स्थान, २ रा उद्देश्य ।

‘जिसकी अवस्था १६ वर्ष की हो चुकी है ऐसी स्त्री, जिसकी अवस्था २० वर्ष की हो चुकी है, ऐसे पुरुष से मिलने पर और रक्त, वीर्य, वायु, गर्भाशय-मार्ग तथा हृदय शुद्ध होने पर, वीर्यवान् पुत्र उत्पन्न करती है । इससे कम अवस्थावाली स्त्री, यदि कम अवस्थावाले पुरुष से सगम करे, तो रोगी, अस्वायुषी तथा आलसी सन्तान उत्पन्न करती है, या गर्भाधान ही नहीं होता ।’

यद्यपि यह कहने वाले टीकाकार ने, पुरुष की अवस्था २० वर्ष की ही बताई है, लेकिन स्त्री की अवस्था तो १६ वर्ष ही कहा है । अर्थात् जितने भी प्रमाण दिये गये हैं, उन सबसे स्त्री की विवाह योग्य अवस्था १६ वर्ष से अधिक ही ठहरती है, कम नहीं । इस प्रकार पुरुष का विवाह २० या २५ वर्ष और स्त्री का विवाह १६ वर्ष की या इससे अधिक अवस्था में ही हो सकता है, कम अवस्था में नहीं । कम अवस्था में विवाह होने पर क्या हानि होती है, यह बात आगे बताई गई है ।

प्रकृति पर दृष्टिपात करने से, यह बात स्पष्ट है कि एक पुरुष, एक ही स्त्री के साथ और एक स्त्री, एक ही पुरुष के साथ विवाह कर सकती है, अधिक के साथ नहीं । यद्यपि, जैनशास्त्रों में और अन्य

ग्रन्थों में, अधिक विवाह की बातें मिलती हैं, लेकिन अधिक स्त्रियों के साथ विवाह करना, उस समय की संस्कृति थी और उस समय के पुरुष, अधिक स्त्रियों का होना, एक विशेषता और सौभाग्य की बात मानते थे । उस समय की स्त्रियाँ भी, विशेषतः ऐसे ही पुरुष को पसन्द करती थीं, जो वैभवशाली, यशस्वी, वीर और सुन्दर हो । ऐसे पुरुष के, कितनी ही स्त्रियाँ क्यों न

हों, उस समय की स्त्रियों, इस बात की अपेक्षा नहीं करती थीं। उस समय की संस्कृति कुछ भी रही हो और 'अधिक' स्त्रियों के साथ विवाह करने का कुछ भी कारण क्यों न रहा हो, लेकिन आज कल ऐसा करना, उचित नहीं कहला सकता। किसी भी व्यक्ति को, आजकल यह अधिकार नहीं है, कि किसी भी वस्तु का उपभोग, परिमाण से अधिक करे। इसके अनुसार किसी पुरुष को अधिक स्त्रियों से और किसी स्त्री को, अधिक पुरुषों से विवाह करना उचित नहीं है।

वैद्यक ग्रन्थों पर दृष्टि देने से भी, यही ज्ञात होता है, कि एक पुरुष की काम-वासना तृप्त करने के लिये एक स्त्री और एक स्त्री की काम-वासना तृप्त करने के लिए एक पुरुष, सशक्त तथा पर्याप्त है। न एक पुरुष अधिक स्त्रियों की काम-वासना शान्त कर सकता है, न एक स्त्री अधिक पुरुषों की। इसके अनुसार भी, एक पुरुष का अधिक स्त्रियों से और एक स्त्री का अधिक पुरुषों से विवाह होना अनुचित है।

विवाहित-जीवन, मृत्यु-पूर्वक निभाने की जिम्मेदारी, स्त्री और पुरुष पर समान रूप से है। हों, इसके लिए एक दूसरे का सहा-

यक अवश्य है। फिर भी किसी ऐसे कार्य में पति-पत्नी पर जिसका दुष्प्रभाव अपने आप पर ही नहीं, किंतु उत्तरदायित्व। भावी सन्तान या दूसरे लोगों पर भी पड़ता

है—में सहायता करना, नैतिक सामाजिक और धार्मिक, तीनों ही दृष्टि में अपराध है। उदाहरण के लिए, सन्तान के घालक होने—पर्याप्त आयु की न होने—पर भी, पुरुष का स्त्री को और

स्त्री का पुरुष को प्रसन्न करने के लिए—उसकी इच्छा पूरी करने के लिए—मैथुन में प्रवृत्त होना । ऐसा करने से, एक छोटे बालककी माता गर्भवती हो सकती है, जिससे उस छोटे बालक की बढती मारी जाती है, उसे रोग घेर लेते हैं और गर्भ का बालक भी पुष्ट नहीं होता, किन्तु क्षीण दशा में पहुँचता जाता है । इस प्रकार दोनो ही बालको का जीवन, कष्टमय हो जाता है, इसलिए ऐसे कार्यों में दम्पति का एक दूसरे की सहायता करना भी अपराध है ।





आधुनिक-विवाह ।



विवाह, कय, किस अवस्था में और किन नियमों के साथ होता है, यह थोड़े में बताया जा चुका है । अब यह देखना है, कि आज-कल की विवाह-प्रथा क्या है, विवाह के नियमादि का पालन किस प्रकार किया जाता है, और यदि उन नियमों की अवहेलना की जाती है, तो क्या हानि होती है । यह देखने के लिए, इस प्रकरण को बाल-विवाह और बेजोड़ विवाह, इन दो भागों में विभक्त करके क्रमशः दोनों पर विचार किया जाता है ।

बालविवाह ।



पूर्व प्रकरण में यह बताया जा चुका है, कि पुरुष और स्त्री की, विवाह-योग्य कम से कम अवस्था २० या २५ और १६ वर्ष है । इसके साथ ही यह भी बताया गया है, कि पुरुष और स्त्री, किस योग्य हों, तब विवाह होता है । आधुनिक समय के विवाहों में, पूर्व-वर्णित विवाह-नियमों की अवहेलना की जाती है । यद्यपि पुरुष-स्त्री, विवाह-बन्धन में सभी बँध सकते हैं, जब वे

आजीवन ब्रह्मचर्य पालने की अपनी अशक्तता का अनुभव करें, लेकिन आज के विवाहों में, ऐसे अनुभव का समय ही नहीं आने दिया जाता। जैन-समाज में ही नहीं, किन्तु भारत के अधिकांश लोगों में, पुरुष-स्त्री या युवक-युवती के घदले, बालक-बालिका का विवाह किया जाता है। अधिकांश बालक-बालिका के माता-पिता अपने बच्चों का विवाह ऐसी अवस्था में कर देते हैं, जब कि वे बच्चे, विवाह की आवश्यकता, उसकी जवाबदारी और उसका भार समझने के अयोग्य ही नहीं, किन्तु इस ओर से ही अनभिज्ञ, होते हैं। यद्यपि बालक-बालिकाओं की वह अवस्था, खेलने-कूदने योग्य है, लेकिन उनके माता-पिता, उन बच्चों के अन्य-अन्य खेल-कूद देखने के साथ ही, विवाह का खेल देखने की लालसा से, अपने दुधमुँहे बच्चों के जीवन का सर्वनाश कर देते हैं।

अमागे भारत में, ऐसे-ऐसे बालक-बालिकाओं के विवाह सुने जाते हैं, जिनकी अवस्था एक वर्ष से भी कम की होती है। अपने बालक या बालिका को दूल्हे या दुलहिन के रूप में देखने के लालायित माँ-बाप, अपनी जवाबदारी और सन्तान की भावी उन्नति को, बाल-विवाह की अग्नि में जला देते हैं। अपने क्षणिक सुख के लिए अपने अग्रोध बालकों को, भोग की धधकती हुई ज्वाला में, भस्म होने के लिए छोड़ देते हैं और अपनी सन्तान को उसमें जलते देख कर भी, आप रण्डे-रण्डे हँसते, तथा यह अर-सर देखने को मिला, इसके लिए अपना अहोभाग्य मानते हैं।

आज के अधिकांश लोगों को, यह भी पता नहीं है कि हमारा विवाह कब, किस प्रकार और किस विधि से हुआ था, तथा विवाह के समय, हमें कौन-कौन-सी प्रतिज्ञायें करनी पड़ी

थीं। उन्हें पता भी कहीं, से हो ? वे जानें तो कैसे ? उनका विवाह तो तब हुआ होगा, जब वे, माँ की गोद में बैठकर दूध पिया करत होंगे, नगे शरीर, बच्चों के साथ खेला करते होंगे और विवाह तथा घघू किस जानवर का नाम है, अपनी बुद्धि से यह भी न जानते होंगे। उन्हें, घोड़े पर और मण्डप के नीचे उसी प्रकार बैठा दिया गया होगा, जिस प्रकार मन्दिरों में, मूर्तियों बैठा दी जाती हैं। जब ब्राह्मण लोग, पति-पत्नी के परस्पर के वचनों का पाठ कर रहे होंगे, तब वे, नाई और नाहन की गोदी में सो रहे होंगे। जब उन्हें भाँवरे दिलाई जाती होंगी—यानी फेरे दिये जाव होंगे—तब वे, अपने पैरों से नहीं, किन्तु नाई या नाहन के पैरों से चलते रहे होंगे। ऐसी दशा में, वे, विवाह की बातें जानें और बतावें, तो कहीं से ?

एक मगजन कहते थे, कि मुझे एक विवाह में सम्मिलित होने का मौका मिला। उस विवाह में, पति और पत्नी, दोनों ही अल्पवयस्क थे। रात के समय जब कि विवाह होता था—कन्या, मण्डप में ही सो गई। लग्न के समय, कन्या की माँ ने कन्या को जगाते हुए कहा कि बेटी। उठ, तेरे लग्न करें। लड़की की अवस्था ऐसी थी, कि वह 'लग्न' शब्द को ही न जानती थी। माँ के जगाने पर, लड़की ने माँ से कहा कि—मुझे तो नींद आती है, तू अपने ही लग्न करले। यह कहकर लड़की फिर सो गई और अन्त में उसका विवाह, निद्रावस्था में ही हुआ।

विचारने की बात है, कि जो बालक-बालिका लग्न या विवाह का नाम भी नहीं जानते, उनका विवाह कर देने पर, वे विवाह-सम्बन्धी नियमों का पालन, किस प्रकार कर सकेंगे ? उन्हें जब

अपने विवाह का ही पता नहीं है, तब वे विवाह विषयक प्रतिज्ञाओं को क्या जानें और उनका पालन कैसे करें ? सच्ची बात तो यह है, कि इस प्रकार की अवोध अवस्था में होने वाले विवाह को 'विवाह' कहना ही अन्याय है ।

जमाई या बहू के शौकीन माँ-बाप, और मालताल के चट्टू बाराती, बालक और गालिका रूपी छोटे-छोटे बछड़ों को सासारिक जीवन की गाड़ी में जोत कर, आप उस गाड़ी पर सवार हो जाते हैं । अर्थात्, सासारिक जीवन का घोम, उन पर बलात् डाल देते हैं । अपनी स्वार्थ-भावना के बश होकर, वे लोग, नीति की बाल-विवाह-विरोधी-बातों को उपेक्षा की दृष्टि से देखते हैं, उनका उपहास करते हैं और उन्हें पददलित कर डालते हैं । यद्यपि, वे यह सब कुछ करते हैं अच्छा समझकर, हर्ष तथा प्रसन्नता के लिए और अपनी सन्तान को सुखी बनाने के लिए, लेकिन वास्तव में, ऐसे लोग, जिस बाल-विवाह को अच्छा समझते हैं, वह कभी-कभी बहुत ही बुरा, जिसे हर्ष का कारण समझते हैं, वह शोक का कारण, और जिसे सन्तान को सुखी बनाने का साधन मानते हैं, वह सन्तान को दुःखी बनाने का उपाय हो जाता है । कुछ लोग, इस बात को समझते भी होंगे, लेकिन सामाजिक नियमों से विवश होकर, या देखादेखी, बाल-विवाह के घोर पातकमय कार्य में प्रवृत्त होते हैं और सामाजिक नियम तथा अनुकरण करनेवाले स्वभाव के लट्ट से, बुद्धि को-विवाह करने तक के वास्ते-दूर रख देते हैं ।

नाती-पोते द्वारा अपने जीवन को सुखी माननेवाले लोग, अपनी, सन्तान का बाल्यावस्था में विवाह करके ही सन्तोष

नहीं करते, किन्तु विवाह के समय में ही—या कुछ ही दिन पश्चात् अबोध पति-पत्नी को, उनका उज्ज्वल और सुखमय भविष्य, काला और दुःखमय बनाने के लिए, एक कोठरी में धन्द कर देते हैं। उन बालक-बालिका में, प्रारम्भ से ही ऐसे सस्कार डाले जाते हैं, जिनके कारण, वे अयोग्य अवस्था में ही मैथुन से स्नेह करने लगते हैं। इस प्रकार के सस्कारों में, यदि कुछ कमी रह जाती है, तो उसकी पूर्ति, विवाह समय के गीतों से पूरी हो जाती है, और वे बालक-बालिका अपने माता पिता को पोते-पोती विषयक लालसा पूरी करने के लिए, दुर्विषय भोग के अथाह सागर में-अशक्त होते हुए भी-कूद पड़ते हैं।

कुछ लोगों ने, बालविवाह की पुष्टि के लिए, धर्म की भी धार्मिक दृष्टि से ओट ले रखी है और बाल-विवाह न करना, धार्मिक अपराध बतलाया जाता है। लेकिन जो लोग, बाल-विवाह को धार्मिक रूप देते हैं, उन्हें के ग्रन्थों में लिखा है—

अज्ञात पति मर्यादामज्ञातपति सेवनाम् ।

नो द्वाहयोत्पिता बाला, न ज्ञाता धर्म शासनम् ॥

हेमाद्रि ।

‘पिता ऐसी कम अवस्था वाली कन्या का विवाह कदापि न करे, जो, पति की मर्यादा, पति की सेवा और धर्म शासन को न जानती हो।’

इसके सिवा, आवश्यक ब्रह्मचर्य के विषय में, मनुस्मृति का जो प्रमाण दिया गया है, उससे भी बालविवाह का निषेध ही होता है। बालविवाह न करने को धार्मिक अपराध बतानेवाले

लोग, 'अष्ट वर्षा भवेद् गौरी' आदि का जो एक पाठ प्रमाण रूप बताते हैं, मनुस्मृति और हेमाद्रि के उक्त प्रमाणों से, बाल-विवाह का विधान करनेवाला वह पाठ, प्रेक्षित ठहरता है। जान पड़ता है, कि यह पाठ उस समय बनाया गया है, जब, भारत में मुसलमानों का जोर था और वे लोग, स्त्रियों और विशेषतः अविवाहित-स्त्रियों का बलात् अपहरण करते थे। मुसलमानों से स्त्रियों की रक्षा करने के लिए ही, सम्भवतः यह पाठ बनाया गया था, क्योंकि, मुसलमान लोग, विवाहित-स्त्रियों की अपेक्षा अविवाहित-स्त्रियों का अपहरण अधिक करते थे। इसलिए विवाह हो जाने पर, स्त्रियें, इस भय से बहुत कुछ मुक्त समझी जाती थीं।

यद्यपि, मुसलमानों काल में, बाल-विवाह की प्रथा, प्रचलित अवश्य हो गई थी, लेकिन आजकल की भाँति, अल्पवयस्क पति-पत्नी को, विवाह समय में ही सहवास नहीं कराया जाता था। किन्तु, सहवास का समय, विवाह-समय से भिन्न होता था। आज, मुसलमानी काल की-सी स्थिति न होने पर भी, बाल-विवाह प्रचलित है और सहवास की भी कोई निश्चित अवस्था नहीं है।

तात्पर्य यह, कि बाल-विवाह, किसी भी धर्म के शास्त्रों में, उचित या आवश्यक नहीं बताया गया है, किन्तु ऐसे विवाहों का, निषेध ही किया गया है।

बाल-विवाह द्वारा, प्राचीन विवाह-नियम भग करने वालों

को, प्रकृति-दत्त दण्ड भी भोगना पड़ता है। प्रकृति, अपने नियम भग करने वाले के साथ, किंचित् भी नर्मी का व्यवहार नहीं करती, किन्तु दण्ड देती ही है। अतः अद्य यह देखते हैं, कि बाल-विवाह के कारण, प्रकृति द्वारा कौनसा न्यह मिलता है, यानी बाल-विवाह से क्या-क्या हानि होती हैं।

युवावस्था से पूर्व, स्त्री-पुरुष का रज-वीर्य, अपरिपक्व रहता है। बाल-विवाह और समय से पूर्व के दाम्पत्य-सहवास से, अपरिपक्व रज-वीर्य नष्ट होता है। अपरिपक्व रज-वीर्य नष्ट होने से, शरीर की, रस से लेकर मज्जातक सभी धातुएँ शिथिल हो जाती हैं, जिससे शारीरिक विकास रुक जाता है। सौन्दर्य, उन्माद, प्रसन्नता और अगों की शक्ति घट जाती है। आयुर्विज्ञान भी कम हो जाता है। रोग-शोक घेरे रहते हैं। असमय में ही दौलत गिर जाते हैं, बाल पकने लगते हैं, तथा आँखों की ज्योतिः क्षीण हो जाती है। थोड़े ही दिनों में, पुरुष नपुंसक और स्त्री स्त्रीत्व-रहित हो जाती है। इस प्रकार, पति-पत्नी का जीवन दुःखमय हो जाता है।

रही सन्तानोत्पत्ति की बात। इस विषय में, वैद्यक-ग्रन्थ कहते हैं—

ऊन षोडश वर्षायाम् अप्राप्तः पञ्चविंशतिम् ।
यदा घटे पुमान् गर्भं कुक्षिस्थः स विपद्यते ॥
जालो वा न चिरञ्जीवेज्जविद्वेदा दुर्धलेन्द्रिय ।
तस्मादत्यन्तं बालायां गर्भाधानं न कारयेत् ॥

- 'यदि सोलह वर्ष से कम अवस्थावाली स्त्री में, ५ वर्ष से कम अवस्थावाला पुरुष गर्भाधान करे, तो वह गम्भीर उदर में ही विपत्ति को प्राप्त होता है । यदि उस गर्भ से सन्तान उत्पन्न भी हुई, तो जीवित नहीं रहती है और यदि जीवित भी रही, तो अत्यन्त दुर्बल भगवाली होती है, इसलिए, कम आयु वाली स्त्रियों में, कभी गर्भाधान न करना चाहिए ।'

। इस प्रकार, सन्तानोत्पत्ति के लिए भी बालविवाह घातक ही है । इंग्लैण्ड में, मनुष्यों की औसत-आयु ५१ वर्ष और बालमरण प्रतिसहस्र ७५ है, लेकिन भारत के मनुष्यों की औसत आयु केवल २३ वर्ष और बाल-मरण प्रतिसहस्र १९४ है । इस महान अन्तर का कारण यही है, कि इंग्लैण्ड में, बाल-विवाह की घातक प्रथा नहीं है, लेकिन भारत में, इस प्रथा ने, अधिकांश लोगों के हृदय में अपना घर बना लिया है । पौत्रादि के इच्छुक लोग, अपने बालक-धालिका का विवाह करते तो हैं पोते-पोती के सुख की अभिलाषा से, लेकिन असमय में उत्पन्न सन्तान, मृत्यु के मुख में जाकर, ऐसे लोगों को और विलाप करने के लिए छोड़ जाती है, अपने माता-पिता को अशक्त बना जाती है, तथा इस प्रकार उन्हें अपने दुष्कृत्यों का दण्ड दे जाती है । इंग्लैण्ड की अपेक्षा, भारत के लोगों की औसत-आयु कम होने का कारण, बालविवाह द्वारा होनेवाले रोग और असमय के वीर्यपात से होने वाली कमजोरी है । इसी घातक प्रथा के कारण, अनेक स्त्रियाँ, प्रसवकाल में ही परलोक को प्रस्थान कर जाती हैं, या सदा के लिए रोग-ग्रस्त हो जाती हैं और फिर रोगी सन्तान उत्पन्न करके, भावी सन्तति के लिए कँटे बिछा जाती हैं ।

बाल-विवाह के विषय में गांधीजी लिखते हैं, कि 'हिन्दु-स्तान को छाड़कर और किसी भी देश में, बचपन से ही विवाह की बातें, बालकों को नहीं सुनाई जातीं। यहाँ तो, 'माता पिता की एक ही अभिलाषा रहती है—लड़के का विवाह कर देना। इससे, असमय में ही बुद्धि और शरीर का हास होता है। हम लोगों का जन्म, प्रायः बचपन के व्याहे माता-पिता से हुआ है। हमें ऐसा लोकमत बनाने की जरूरत है, कि जिसमें बाल-विवाह असम्भव हो जावे। हमारी अस्थिरता, कठिन और अविरल श्रम से अनिच्छा, शारीरिक अयोग्यता, शान से शुरू किये गये हमारे कामों का बैठ जाना और मौलिकता का अभाव-इत्यादि, इन सब के मूल में, मुख्यतः हमारा अत्यधिक वीर्यनाश ही है।'

गांधीजी, आगे लिखते हैं कि—'जो माँ-बाप, अपने बच्चों की सगाई-बचपन में ही कर देते हैं, वे, उन बच्चों को बँचकर घातक बनाते हैं। अपने बच्चों का लाभ देखने के बदले, वे अपना ही अन्ध-स्वार्थ देखते हैं। उन्हें तो, 'आप बड़ा बनना है, अपनी जाति-गिरादरी में नाम कमाना है, लड़के का व्याह करके तमाशा देखना है। लड़के का हित देखें, तो उसका पढ़ना लिखना देखें, उसका जतन करें, उसका शरीर बनावें। पर गृहस्थी की, खटखट में डाल देने में बढ़कर, उसका दूसरा कौनसा बड़ा अहित हो सकता है ?'

यदि यह कहा जावे, कि धार्मिकता की दृष्टि से विवाह का बचपन में कर दिया जाता है, लेकिन सहवास नहीं होता है, तो पहले तो यह कथन, सर्वथा नहीं तो बहुत अशुभ में गलत है। क्योंकि, प्रायः विवाह समय में ही सहवास होना सुना जाता है।

कदाचित् उस समय सहवास न होता हो, तो फिर वचन में विवाह किस दृष्टि से किया जाता है ? ऐसे विवाह का विधान तो, किसी भी धर्म के शास्त्र नहीं करते और ऐसे विवाह प्रत्यक्ष ही हानिप्रद हैं । वचन में ब्याहे गये पति-पत्नी की अवस्था में, विशेष अन्तर नहीं होता । जिस समय, कन्या युवती मानी जाती है, उस समय उसका पति, युवावस्था में पदार्पण भी नहीं कर पाता । वह युवती है, इस लोकलाज के भय से, माता-पिता की दृष्टि में, अपने अल्पवयस्क पुत्र के लिए स्त्री-सहवास आवश्यक हो जाता है । इसप्रकार, उस हानि से बचा नहीं जा सकता, जो बाल-विवाह से होती है । इसके सिवा, वचन में विवाहे गये पति-पत्नी, आगे चलकर कैसे कैसे स्वभाव के होंगे, उनके रूप, गुण, शक्ति आदि में कैसी विपमता होगी, इसे कोई नहीं जान सकता । पति-पत्नी में विपमता होने से, उनका जीवन भी क्लेशमय बीतता है ।

वचन में विवाह होने से, विधवाओं की भी संख्या बढ़ती है । समाज में, एक-एक, दो-दो और चार-चार वर्ष की अवस्था-वाली बाल विधवाएँ दिखाई देना, बाल-विवाह का ही कटुफल है । चेचक आदि बीमारी से, बालक-पति की तो मृत्यु हो जाती है और बालिका-पत्नी, वैधव्य भोगने के लिए रह जाती है । जिस पति से, उस अशोध-बालिका ने कोई सुख नहीं पाया है, हृदय में जिसकी स्मृति का कोई साधन नहीं है, जिसके नाम पर वैधव्य भोगने का कोई कारण नहीं है, उस, पति के नाम पर, एक बालिका से वैधव्य पालन कराने का कारण, बालविवाह ही है । ऐसी बाल-विधवा, अपनी वैधव्यासूत्रा किस सहारे से

व्यतीत कर सकेगी, यह देखने की कोई आवश्यकता भी नहीं समझता ।

तात्पर्य यह, कि सहवास न होने पर भी, बालविवाह द्वारा प्रद ही है । विवाह होजाने पर, बालक पति-पत्नी, ज्ञान और विद्या से भी बहुत कुछ पिछड़े रह जाते हैं, तथा एक 'दूसरे' के स्मरण से, वीर्य में दोष पैदा होता है । इसलिए बाल विवाह त्याज्य है ।

बेजोड़-विवाह ।



बेजोड़ विवाह भी, पूर्व की विवाह प्रथा और आज के विवाह-प्रथा में भिन्नता बताता है । यद्यपि विवाह में, वर और कन्या की पूर्व-वर्णित समानता देखना आवश्यक है, लेकिन आज के अधिकांश विवाहों में, इस बात का ध्यान बहुत कम रखा जाता है । आज के बेजोड़-विवाहों को देखकर, यदि यह कहा जावे, कि वर या कन्या के साथ नहीं, किन्तु धन-वैभव या कुल के साथ विवाह होता है, तो कोई अत्युक्ति न होगी । यद्यपि संसार के प्रत्येक प्राणी, अपनी समानतावाले को ही अधिक पसन्द करते हैं, और विवाह में तो यह बात विशेष ध्यान रखने योग्य है, लेकिन आजकल के बहुत से विवाह, ऊँट और घैल की जोड़ी—से होते हैं । ऐसे विवाह, विशेषतः धन या कुल के कारण होते हैं । अर्थात्, या तो धन के लोभ से बेजोड़-विवाह किया जाता है, या कुल के लोभ से । बेजोड़-विवाह में, धन के लोभ दो प्रकार का होता है । एक तो यह कि लड़के या लड़की

की ससुराल धनवान होगी, इसलिए बड़ी अवस्थावाली कन्या के साथ छोटी अवस्थावाले पुरुष का, या छोटी-अवस्थावाली कन्या के साथ बड़ी अवस्थावाले पुरुष का विवाह कर दिया जाता है। दूसरे, कन्या या वर के बदले में द्रव्य प्राप्त होगा, इसलिए भी ऐसे विवाह कर दिये जाते हैं। इसीप्रकार, कुल के लिए भी बेजोड़-विवाह किये जाते हैं, अर्थात् हमारी लड़की या हमारे लड़के की ससुराल इस प्रकार की धरानेदार या कुलवान होगी, इसलिए भी बेजोड़-विवाह किये जाते हैं।

कई माता-पिता, लोभ के वश होकर, अपनी सन्तान का हिताहित नहीं देखते और उसका विवाह, ऐसे वर या ऐसी कन्या के साथ कर देते हैं, जो बेजोड़ और एक दूसरे की अभिरुचि के प्रतिफल होते हैं। कई माता-पिता, अपनी अयोध कन्या को, वृद्ध तक के गले मढ़ देते हैं। विशेषतः वे धन के लिए ही ऐसा करते हैं, यानी कन्या के बदले में द्रव्य लेने के लिए। द्रव्य-लालसा के आगे, वे इस बात को विचारने की भी आवश्यकता नहीं समझते, कि इन दोनों में परस्पर मेल रहेगा या नहीं, क्या हमारी कन्या, कितने दिन सुहागिन रह सकेगी। उन्हें तो केवल द्रव्य से काम रहता है, उनकी तरफ से कन्या की खाहे कैसीही दुर्दशा क्यों न हो।

विवाह और पत्नी के इच्छुक वृद्ध भी यह नहीं देखते, कि मैं एक तरुणी के योग्य हूँ या नहीं और एक तरुणी, मुझे पसन्द करेगी या नहीं। विद्वानों का कथन है—

वृद्धस्य तरुणी विषम् ।

—सूक्ति ।

'वृद्ध को, तरुणी विष के समान बुरी लगती है।'

इसका उल्टा यह होगा, कि तरुणी को वृद्ध, विष के समान बुरा लगता है। जब पति-पत्नी एक दूसरे को विष के समान बुरे लगते हों, तब उनका जीवन सुखमय कैसे बीत सकता है? लेकिन इस बात पर, न तो धन-लोभी माता-पिता ही विचार करते हैं, न स्त्री-लोभी वृद्ध और न भोजन-लोभी बाराती या पब। केवल धन के बल से, एक वृद्ध उस तरुणी पर अधिकार कर लेता है, जिसका अधिकारी एक युवक हो सकता था और इसी प्रकार माता-पिता की धन-लोलुपता से, एक तरुणी को अपना वह जीवन वृद्ध के हवाले कर देना पड़ता है, जिस जीवन को वह किसी युवक के साथ रहकर पिताने की अभिलाषा रखती थी। वृद्ध विवाह के विषय में, गुलिश्तों में आई हुई एक कहानी इस स्थान के लिए उपयुक्त होने से दी जाती है।

एक वृद्ध अमीर की स्त्री का देहान्त हो गया। अमीर के दोस्तों ने अमीर से दूसरा विवाह करने के लिए कहा। अमीर ने उत्तर

दिया, कि मैं किसी बुढ़ी-स्त्री के साथ विवाह नहीं कर सकता, मुझे बुढ़ी-स्त्री पसन्द नहीं।

वृद्ध विवाह पर एक कहानी।

दोस्तों ने उत्तर दिया, कि आपको बुढ़ी-स्त्री के साथ विवाह करने के लिए कौन कहता है। आप तरुणी के साथ विवाह कीजिये। हम, आपके लिए तरुणी की तलाश कर देंगे। दोस्तों को बात सुनकर, वृद्ध अमीर ने कहा कि—यह आप लोगों की महरमानी है, लेकिन मैं पृथक् हूँ। कि जय मुझे बुढ़े को बुढ़ी स्त्री पसन्द नहीं है, तो क्या वह तरुण-स्त्री, मुझे बुढ़े को पसन्द करेगी? यदि नहीं, तो फिर पजरदस्ती से क्या

लाभ ! अमीर की बात सुन कर, दोस्तों को शर्मिन्दा होना पड़ा और उन्होंने, 'अमीर' के विवाह की बात छोड़ दी ।

वृद्ध पुरुष के साथ तरुण-स्त्री के विवाह के समान ही, धन या कुल के लोभ से बालक-पुरुष के साथ तरुणी, या तरुण पुरुष के साथ बालिका भी विवाह दी जाती है । ये समस्त विवाह, बेजोड़ हैं । ऐसे विवाह, समाज में भयकर हानि फैलाने-वाले, भावी सन्तति का जीवन दुःखप्रद बनानेवाले और पारलौकिक जीवन को कंटकाकीर्ण करनेवाले हैं ।

बेजोड़-विवाह से होनेवाली समस्त हानियों का वर्णन करना शक्ति से परे की बात है, फिर भी, संक्षिप्त में कुछ हानियाँ बताई जाती हैं । बेजोड़ विवाह से कुल की हानि होती है । विधवाओं की संख्या बढ़ती है, जिससे व्यभिचार वृद्धि के साथ ही, आत्म-हत्या, भ्रूण-हत्या आदि होती हैं और अन्त में अनेक विधवाएँ वेश्या बनकर अपना जीवन घृणित रीति से बिताने लगती हैं । समाज में स्त्रियों की कमी होने से, कई युवक अविवाहित रह जाते हैं और दुराचारी बन जाते हैं । बेजोड़ पति-पत्नी से उत्पन्न सन्तान, भी अशक्त, अल्पायुषी और दुर्गुणी होती है ।

जैन शास्त्रों में, ऐसा एक भी प्रमाण मिलता, जो बेजोड़-विवाह का पोषक हो । अन्य ग्रन्थों में भी, बेजोड़-विवाह का निषेध ही किया गया है । जैसे—

कन्या यच्छति वृद्धाय नीचार्थं धनं लिप्सया ।
कुरुपाय कुशीलाय स प्रेतो जायते नरः ॥

‘जो पिता अपनी कन्या, वृद्ध, नीच धन के लोभी, कुरूप, और कुशोल पुरुष को देता है, वह प्रेत-योनि में जन्म लेता है।’

इसी प्रकार कन्या-विक्रय के विषय में कहा है—

अल्पेनापि हि शुल्केन पिता कन्या ददाति यः ।

‘शौरवे बहु वर्षाणि पुरीषः मूत्र मश्नुते’ ॥

आपस्तम्ब स्मृति ।

‘कन्या देकर पदले में, थोड़ा भी धन लेनेवाला पिता, बहुत वर्ष तक शौरव नरक में निवास करके विष्टा-मूत्र खाता रहता है।’

आधुनिक विवाह-प्रथा की, और भी बहुत समालोचना की जा सकती है, लेकिन विस्तार-भय से ऐसा नहीं किया गया। यहाँ तो सक्षिप्त में केवल यह बताया गया है, कि आजकल की विवाह-प्रथा, पहले की विवाह-प्रथा से बिल्कुल भिन्न है और इस भिन्नता से अनेक हानियाँ हैं।

अधिकांश आधुनिक विवाहों में, अपव्यय भी सीमांतों के विवाह में अपव्यय। होता है। आतिशयाजी, रण्डी, धाजे और

ज्ञातिभोजनादि में इतना अधिक द्रव्य बड़ाया जाता है, कि जितने द्रव्य से, सैकड़ों-हजारों लोग, वर्षों तक पटा सकते हैं। धनिय लोग, विवाह के अपव्यय द्वारा, गरीबों के जीवन-मार्ग में कौंटे-विष्टा देते हैं। धनिकों के आढम्बर-पूर्ण विवाह को आदर्श मानकर, अनेक गरीब वर्ग लेकर विवाह का आढम्बर करते हैं और धनिकों द्वारा स्थापित इस

आदर्श की कृपा से अपने जीवन को, चिरकाल के लिए दुःखी बना लेते हैं। विवाह के अपव्यय में धन की ही हानि नहीं होती, किन्तु कभी-कभी जत की भी हानि हो जाती है। बहुत से लोग, खाने-पीने की अनियमितता से बीमार होकर मर जाते हैं और बहुत-से अतिशवाजी की अग्नि में कुनस कर, विवाह की भेंट हो जाते हैं। कई युवक, विवाह में आई हुई वेश्याओं के ही शिकार बन जाते हैं। इस प्रकार आजकल की विवाह-पद्धति द्वारा अपना ही सर्वनाश नहीं किया जाता, किन्तु दूसरों के सर्वनाश—का भी कारण उत्पन्न कर दिया जाता है।

आजकल समाज के सन्मुख विधवा विवाह का जो प्रश्न उपस्थित है, उसके मूल कारण, बाल-विवाह, बेजोड़-विवाह और विवाह की खर्चीली पद्धति ही हैं। बाल-

आजकल की विवाह प्रथा पर से एक प्रश्न ।
 विवाह और बेजोड़-विवाह के कारण, एक ओर विधवाओं की संख्या तो बढ़ जाती है, और दूसरी ओर बहुत से पुरुष अविवाहित ही रह जाते हैं। इसीप्रकार, विवाह की खर्चीली पद्धति के कारण भी, अनेक गरीब परन्तु योग्य युवक अविवाहित रह जाते हैं। क्योंकि उनके पास, वैवाहिक आहम्बर करने को द्रव्य नहीं होता। यदि बाल-विवाह और बेजोड़ विवाह बन्द हो जावें, विवाह में अधिक खर्च न हुआ करे, तो विधवाओं और अविवाहित पुरुषों की यदी हुई संख्या न रहने पर सम्भवतः विधवा-विवाह का प्रश्न आपही हल हो जावे।

सारांश यह कि पूर्व समय में, विवाह तब किया जाता था,

जब पति-पत्नी, सर्वविरति-ब्रह्मचर्य पालने में असमर्थ होते थे अर्थात्, विवाह कोई आवश्यक का प्राचीन और आधुनिक नहीं माना जाता था, लेकिन आजकल विवाहों में प्रधान अन्तर । विवाह आवश्यक कार्य माना जाता है

जीवन की सफलता, विवाह में ही समझी जाती है । जयल लड़के-लड़की का विवाह न हो जावे, तब-तक वे दुर्भाग्य समझ जाते हैं । इसी कारण, आवश्यकता-और अनुभव के विना ही, विवाह कर दिया जाता है और वह भी धेजोड़ तथा हजारों लाखों रुपये व्यय करके धूमधाम के साथ । पूर्व समय की विवाह-प्रथा, समाज में शान्ति रखती थी, समाज को दुराचार से दूर रखती थी और अच्छी सन्तान उत्पन्न करके, समाज का हित साधन करती थी । आजकल की विवाह-प्रथा, इसके विपरीत कार्य करती है । बाल-विवाह, धेजोड़-विवाह और विवाह का शरणीली पद्धति, समाज में अशान्ति उत्पन्न करती है, लोगों को दुराचार में प्रवृत्त करती है और रुग्ण एवं अल्पायुषी सन्तान द्वारा, समाज का अहित करती हैं ।

वैवाहिक विषय के घर्षण पर से कोई यह कह सकता है कि साधुओं को इन सासारिक बातों से क्या मतलब और वे

ऐसी बातों के विषय में उपदेश क्यों दें ? इसका

शब्द समाधान

उत्तर यह है, कि यद्यपि इन सासारिक बातों से साधुलोग परे हैं, लेकिन साधुओं का धार्मिक-जीवन नीतिपूर्ण ससार पर ही अग्रलिखित है । यदि ससार में सर्वत्र अनीति छा जावे, तो धार्मिक जीवन के लिए स्थान भी नहीं रह सकता । इसी दृष्टिकोण से—विवाह की विधि धर्मात्मा के लिए ही—शास्त्र-

कथा में, विवाह-वधन में जुड़नेवाले स्त्री पुरुष की समानता आदि का वर्णन है। यह बात दूसरी है, कि उनमें बालविवाह, असमय के सहवास आदि का निषेध नहीं है, लेकिन उस समय इसप्रकार की कुप्रथाएँ थीं ही नहीं, इसलिए इस प्रकार के उप-देश की भी आवश्यकता न थी। अन्यथा, पूर्ण-ब्रह्मचर्य का ही विधान करनेवाले होने पर भी, जैन शास्त्र ऐसे अपूर्ण नहीं हैं, कि उनमें सासारिक-जीवन की विधि पर-कथाओं द्वारा-प्रकाश न डाला गया हो। 'सरीसा बया, सरीसातया' आदि पाठ इसी बात के द्योतक हैं, कि विवाह समान युवावस्था में होता था।





देशविरति ब्रह्मचर्य व्रत ।



मातृवत्परदारोश्च परद्रव्याणि लोष्टवत् ।

आत्मवत्सर्वभूतानि यः पश्यति स पश्यति ॥

‘जो मनुष्य, पराई स्त्री को माता के समान जानता है, पराये धन को मिट्टी के ढेले के समान मानता है और सब प्राणियों को अपने ही समान देखता है वही यथार्थ देखनेवाला है।’

ऊपर यह तो कहा जा चुका है, कि जो पुरुष या स्त्री, सर्व विरति ब्रह्मचर्य पालन करने में समर्थ हैं, उन्हें विवाह न करना चाहिए और जो ऐसा करने में असमर्थ हैं, बिपाहित जीवन में उनके लिए विवाह करना, अनुचित भी नहीं माना जाता। अब देखना यह है, कि विवाह करके भी ब्रह्मचर्य का पालन किया जा सकता है या नहीं और किया जा सकता है, तो किस रूप में।

प्रत्येक बात का, ऊँचे से ऊँचा और नीचे से नीचा आदर्श रहता ही है। मनुष्य मात्र से, एक ही आदर्श की ओर चलने की आशा करना, उचित नहीं है, क्योंकि सब लोगों में, समान बुद्धि, शक्ति, साहस, धैर्य आदि नहीं होते। इस बात को दृष्टि

में रखकर, जैन शास्त्रों ने ब्रह्मचर्य का भी ऊँचे से ऊँचा और नीचे से नीचा, ऐसे दोनों ही प्रकार के आदर्श बताये हैं। ब्रह्मचर्य के सबसे ऊँचे आदर्श का नाम, सर्वविरति-ब्रह्मचर्य है और उससे नीचे आदर्श का नाम, देशविरति-ब्रह्मचर्य है। देशविरति ब्रह्मचर्य, अर्थात् आशिक ब्रह्मचर्य।

विवाहित पुरुष-स्त्री, देशविरति-ब्रह्मचर्यव्रत का पालन भली प्रकार कर सकते हैं। वल्कि, देशविरति ब्रह्मचर्य को स्वीकार करना, धार्मिक एवं नैतिक दृष्टि से प्रत्येक पुरुष स्त्री का कर्तव्य है। देशविरति ब्रह्मचर्य को स्वीकार करने से, विवाहित स्त्री-पुरुष के सासारिक कामों में, किसी प्रकार की बाधा नहीं आती। क्योंकि सर्वविरति ब्रह्मचर्य में, मैथुनाङ्गों सहित सब प्रकार के मैथुन का मन, वचन और काय से, करने, कराने और अनुमोदन करने का त्याग लिया जाता है, लेकिन देशविरति ब्रह्मचर्य व्रत का आदर्श, इससे बहुत नीचा है। देशविरति ब्रह्मचर्य व्रत स्वीकार करनेवाला जो प्रतिज्ञा करता है, वह इस प्रकार होती है—

सदार सतोसिए अवसेस मेहुण पचक्खामि जाव-जीवाए
(देवदेवीसम्बन्धि) दुविह तिविहेणनकरोमि नकारवेमि-
मणसा वयसा कायसा मनुष्यमनुष्यणी एवं तिर्यचतिर्यचणी
सम्बन्धी एकाविह एगविहेण नकरोमि कायसा—

इस प्रतिज्ञा के अनुसार, देशविरति ब्रह्मचर्यव्रत स्वीकार करनेवाले पुरुष या स्त्री के लिए, सासारिक काम न रुकने योग्य बहुत गुजायश रह जाती है। इसलिए, विवाहित पुरुष-स्त्री को,

देशविरति ब्रह्मचर्यव्रत स्वीकार - करना, एवं पालन करना चाहिए।

पुरुष और स्त्री के मेद से, देशविरति ब्रह्मचर्य व्रत का नाम, स्वदार सन्तोषव्रत और स्वपति सन्तोष व्रत है। इन दोनों व्रत की अलग-अलग व्याख्या की जाती है।

स्वदार-सन्तोष व्रत।

जिस ब्रह्मचर्य व्रत में, स्वदार का आगार रखा जाता है, उसे स्वदार-सन्तोष व्रत कहते हैं। इस व्रत को स्वीकार करने में, व्रत सभी स्त्रियों से मैथुन करने का त्याग करना पड़ता है, जो स्व की नहीं हैं। जो स्त्री स्व (सुद) को कहलाती है, उसके सिवा अन्य सभी स्त्रियों परदार हैं और यह व्रत स्वीकार करने में, ऐसी सभी स्त्रियों से मैथुन करने का त्याग लिया जाता है। इस प्रकार, गृहस्थ पुरुष जिस वंशविरति ब्रह्मचर्य व्रत को स्वीकार करते हैं, उस का नाम स्वदार-सन्तोष व्रत है और इस व्रत को स्वीकार करने में, परदार का विरमण (त्याग) किया जाता है।

स्वदार-सन्तोष व्रत का, बहुत माहात्म्य है। शास्त्रकारों का कथन है, कि इस व्रत को स्वीकार करनेवाले पुरुष को कामेच्छा

काम

सीमित हो जाती है, जिससे वह असीम कामेच्छा के पाप से बच जाता है। परस्त्री-सेवन का त्याग करनेवाले पुरुष का चित्त, परस्त्री की ओर जाता ही नहीं, जिससे, उसके द्वारा परस्त्री-सेवन का पाप नहीं

होता । दुराचारी की अपेक्षा उसका शरीर, बलवान मेधावी और दीर्घायुपी होता है । उसकी सन्तान भी ऐसी ही होती है । अन्य-अन्यकारों ने भी, इस व्रत को बहुत माहात्म्य बताया है । पुराणों के रचयिता व्यासजी कहते हैं—

स्वदारे यस्य सन्तोषः परदार निवर्तनम् ।

अपवादोऽपिनो यस्य तस्य तीर्थं फलं गृहे ॥

व्यास स्मृति ।

‘निरपवाद स्वदार में सन्तोष करने और पराहूँ से निवर्तनेवाला पुरुष, निन्दा से बच जाता है, तथा घर में ही उसे तीर्थ का फल मिल जाता है ।’

स्वदार-सन्तोष व्रत स्वीकार करने से, दाम्पत्य-प्रेम में वृद्धि होती है । पति-पत्नी में कलह नहीं होता । लोक में निन्दा नहीं होती, किन्तु विश्वासपात्र माना जाता है । धन, वैभव, बल, बुद्धि, यश, कीर्ति, निर्भयता और सद्गुण सुरक्षित रहते हैं । परलोक में भी वह उन दुःखों से बचा रहता है, जो परदार-गामी को प्राप्त होते हैं ।

स्वदार-सन्तोष व्रत रहित-यानी परदार-गामी-पुरुष, दुराचारी कहाता है और वह, अपनी स्त्री को भी सन्तुष्ट रखने में अस-

परदार-गमन

निन्दा ।

मर्थ रहता है । ऐसे पुरुष का विश्वास, न स्व-स्त्री ही करती है, न पर-स्त्री ही । स्व-पत्नी से सदा कलह बना रहता है । घर, दुःखमय हो

जाता है । सन्तान, या तो होती नहीं और होती भी है, तो रुग्ण, अल्पायुपी और दुराचारिणी । क्योंकि, माता पिता के सद्गुण-दुर्गुण का प्रभाव, सन्तान पर पड़ता ही है ।

देशविरति ब्रह्मचर्यव्रत स्वीकार करना : एवं पालन करना चाहिए ।

पुरुष और स्त्री के भेद से, देशविरति ब्रह्मचर्य व्रत का नाम स्वदार सन्तोषव्रत और स्वपति सन्तोष व्रत है । इन दोनों व्रतों की अलग-अलग व्याख्या की जाती है ।

स्वदार सन्तोष व्रत ।

जिस ब्रह्मचर्य व्रत में, स्वदार का आगार रखा जाता है, उसे स्वदार-सन्तोष व्रत कहते हैं । इस व्रत को स्वीकार करने में, सभी स्त्रियों से मैथुन करने का त्याग करना पड़ता है, जो स्व की नहीं हैं । जो स्त्री स्व (स्वपति) की कहलाती है, उसके सिवा अन्य सभी स्त्रियों परदार हैं और यह व्रत स्वीकार करने में, ऐसी सभी स्त्रियों से मैथुन करने का त्याग लिया जाता है । इस प्रकार, गृहस्थ पुरुष जिस देशविरति ब्रह्मचर्य व्रत को स्वीकार करते हैं, उस का नाम स्वदार-सन्तोष व्रत है और इस व्रत को स्वीकार करने में, परदार का (त्याग) किया जाता है ।

स्वदार-सन्तोष व्रत का, बहुत माहात्म्य है । शास्त्रकारों का कथन है, कि इस व्रत को स्वीकार करनेवाले पुरुष को कामेच्छा सीमित हो जाती है, जिससे वह 'असी' कामेच्छा के पाप से बच जाता है । परस्त्री से 'सर्वन' का त्याग करनेवाले पुरुष का चित्त, परस्त्री की ओर जाता ही नहीं, जिससे, उसके द्वारा परस्त्री-सर्वन का पाप न

होता । दुराचारी की अपेक्षा उसका शरीर, बलवान मेधावी और दीर्घायुपी होता है । उसकी सन्तान भी ऐसी ही होती है । अन्य ग्रन्थकारों ने भी, इस व्रत का बहुत माहात्म्य बताया है । पुराणों के रचयिता व्यासजी कहते हैं—

स्वदारे यस्य सन्तोषः परदार निवर्तनम् ।

अपवादोऽपिनो यस्य तस्य तीर्थं फलं गृहे ॥

व्यास स्मृति ।

‘निरपवाद स्वदार में सन्तोष करने और पराई स्त्री से निवर्तनेवाला पुरुष, निन्दा से बच जाता है, तथा घर में ही उसे तीर्थ का फल मिल जाता है ।’

स्वदार-सन्तोष व्रत स्वीकार करने से, दाम्पत्य-प्रेम में वृद्धि होती है । पति-पत्नी में कलह नहीं होता । लोक में निन्दा नहीं होती, किन्तु विश्वासपात्र माना जाता है । धन, वैभव, बल, बुद्धि, यश, कीर्ति, निर्भयता और सद्गुण सुरक्षित रहते हैं । परलोक में भी वह उन दुःखों से बचा रहता है, जो परदार-गामी को प्राप्त होते हैं ।

स्वदार-सन्तोष व्रत रहित-थानी परदार-गामी-पुरुष, दुराचारी कहाता है और वह, अपनी स्त्री को भी सन्तुष्ट रखने में अस-

परदार-गमन
निन्दा ।

मर्थ रहता है । ऐसे पुरुष का विश्वास, न स्त्री-स्त्री ही करती है, न पर-स्त्री ही । स्व-पत्नी से सदा कलह बना रहता है । घर, दुःखमय हो

जाता है । सन्तान, या तो होती नहीं और होती भी है, तो रुग्ण, अल्पायुपी और दुराचारिणी । क्योंकि, माता-पिता के सद्गुण-दुर्गुण का प्रभाव, सन्तान पर पड़ता ही है ।

परदार गामी पुरुष की, लोक में निन्दा होती है। कोई, उसका विश्वास नहीं करता। सब लोग, यहाँ तक कि अपनी स्त्री भी, धृष्टा की दृष्टि से देखती है। उसका जीवन, कलंकित, दूषित एवं पापपूर्ण रहता है। पर स्त्री की इच्छा रखनेवाले पुरुष की, संचित कीर्ति भी नष्ट हो जाती है। यश, उसके पास भी नहीं पटकता। धन-वैभव, उसे त्याग देते हैं। बल, सौन्दर्य, साहस और धैर्य का उसमें अभाव-सा हो जाता है। वह, दुर्गुणों और पातकों का घर बन जाता है। उसमें से, सद्गुण निकल जाते हैं। भय, क्रोध, रोग, शोक, अपमान, दीनता आदि समस्त दुःख उसे घेर लेते हैं। कभी-कभी तो, मृत्यु का भी आलिङ्गन करना पड़ता है। परदार-गामी का मन, सदैव कलुषित घना रहता है, जिससे नीति और धर्म से निषिद्ध कार्य, सदा करता ही रहता है। इसप्रकार, उसका इहलौकिक जीवन दुःखमय बन जाता है और परलोक में उसे नरक की घोरसे घोर वेदना सहनी पड़ती है।

पर-स्त्री-सेवन की बुराईयों बताते हुए, गाँधी जी लिखते हैं कि 'जहाँ पर स्त्री गमन न हो, वहाँ पर प्रतिशत पचास डाक्टर धेकार हो जावेंगे। पर-स्त्री-गमन से होने वाले रोगों की दवाइयों भी ऐसी ज़ाहरीली होती हैं, कि यदि उन दवाइयों से एक रोग का नाश मालूम होने लगता है, तो दूसरे रोग घर कर लेते हैं और पीढ़ी दरपीढ़ी चल निकलते हैं।'।

गाँधीजी के कथन का अभिप्राय यह है, कि पर-स्त्री-सेवन से, रोग और अशक्तता का ऐसा आधिक्य हो जाता है, कि जिसका फल भावी सन्तति को भी भोगना पड़ता है। वे आगे कहते

हैं कि 'मनुष्य के सामाजिक जीवन का केन्द्र, एक-पत्नीव्रत है।' इसलिए, स्वदार सन्तोष व्रत स्वीकार करके, पर-स्त्री का त्याग करना ही लाभप्रद है। अन्य ग्रन्थकार भी कहते हैं—

दुराचारो हि पुरुषो लोके मवति निन्दितः ।

दुःखमागी च सतत व्याधितोऽल्पायुरेव च ॥

नर्हीदशमनायुष्य लोके किञ्चन दृश्यते ।

यादृश पुरुषस्येह परदारोपसेवनम् ॥

मनुस्मृति ।

‘दुराचारी पुरुष, लोक में निन्दित होता है, सदा दुःखी, रोग ग्रस्त और अल्पायुषी होता है। इस ससार में, पुरुष का आयुर्वंश क्षीण करने वाला ऐसा कोई भी कार्य नहीं है, जैसा कि पराई स्त्री के साथ रमण करना है।’

परदार-गमन से, केवल आयुर्वंश ही क्षीण नहीं होता, किन्तु बल, साहस, धन-वैभव आदि भी नष्ट हो जाते हैं। कैसा भी बलवान हो, कैसा भी वैभवशाली हो और कैसा भी साहसी हो, लेकिन यदि उसमें पर-स्त्री चाहने का रोग है, तो उसका समस्त बल, वैभव, और साहस, गर्म तबे पर गिरी हुई जल की धूँ के समान नष्ट हो जाता है। पराई स्त्री की इच्छा करने वाला, अपनी ही हानि नहीं करता, किन्तु अपने कुल परिवार और मित्रों की भी हानि करता है। राजा रावण में, बल की कमी नहीं थी, वैभव भी खूब था और साहस भी पर्याप्त था, लेकिन वह सदाचारी-स्वदार सन्तोषी-न था, इसलिए उसका बल, वैभव तथा साहस किसी काम न आया और परिवार सहित नष्ट

हो गया। यही बात मणिरथ पश्चोत्तर आदि के, लिए भी है। इनमें भी यदि सदाचार का अभाव न होता, तो इनके नष्ट होने का भी कोई ऐसा निन्द्य कारण न था। वद्व-ग्रन्थ धम्मपद में लिखा है, कि 'जो अविचारी, पर-स्त्री की अभिलाषा करता है, उसे चार फल मिलते हैं—(१) अपयश, (२) निद्रानाशक चिन्ता (३) दुःख और (४) नरक।' इस प्रकार अन्य ग्रन्थों ने भी, परदार-गमन की निन्दा की है।

पराई स्त्री के साथ रमण करने वाला पुरुष, कभी-कभी कैस
घोर पाप में प्रवृत्त हो जाता है और
परदार-गमन की हानि पराई स्त्री के त्यागवाला पुरुष, उसे
। पर एक उदाहरण। पाप से किस प्रकार बच जाता है।
इसके लिए एक दृष्टान्त दिया जाता है।

एक बार, तीन आदमी विदेश गये। उन तीनों में से एक तो व्रतधारी आचक था—उसने स्वदार सन्तोष व्रत स्वीकार करके पर-स्त्री का त्याग कर दिया था—और शेष दो आदमी, व्रत-रहित, एन परदार गामी थे। इन तीनों की माताएँ, बहुत पहले से ही घर से निकल गई थीं, जो उसी स्थान पर वेश्यापट्टि करती थीं, जहाँ ये तीनों आदमी गये थे। उन त्यागव्रत-रहित दोनों आदमियों ने, एक रात में, वेश्यागमन का विचार किया। इस विचार को, उन्होंने अपने आचक मित्र से भी प्रकट किया। आचक ने, अपने साथियों के विचार का विरोध किया, तथा वेश्यागमन से इनकार कर दिया। उन दोनों ने, आचक से बहुत आग्रह किया और कहा, कि तुम्हें वेश्या के यहाँ जाने को कैसे हम देंगे, सुभ जाओ। दोनों साथियों ने, आचक को वेश्या

के यहाँ जाने के लिए विवश कर दिया ।

तीनों मित्र, उन्हीं तीन वेश्याओं के यहाँ गये, जो इनका माताएँ थीं । योगायोग से तीनों आदमी, अपनी-अपनी माँ के ही यहाँ गये । श्रावक को तो पर-स्त्री-संभोग का त्याग था, इसलिए वह वेश्यारूपिणी अपनी माता के पाम बैठ गया और उससे बातें करने लगा । बातों ही बातों में इन दोनों ने एक-दूसरे को पहचान लिया । श्रावक ने, अपनी माता से पूछा कि—तू यहाँ कैसे आ गई ? उसने उत्तर दिया, कि मैं, और मेरी पड़ोस की दो साथिनी—जो अमुक-अमुक की माँ हैं—हम तीनों यहाँ बहुत दिनों से वेश्यावृत्ति करती हैं । श्रावक ने कहा—गजब हुआ ! वे दोनों भी यहाँ आये हैं और अपनी माताओं के यहाँ गये हैं । जल्दी दौड़कर उन्हें बचाओ !

माता और पुत्र, उन दोनों के यहाँ दौड़कर गये, परन्तु इनके जाने से पूर्व ही वे दोनों अपनी-अपनी माँ से भ्रष्ट हो चुके थे ।

श्रावक की प्रेरणा से, ये तीनों स्त्रियें भी वेश्या-वृत्ति छोड़ कर अपने अपने घर चलीं । श्रावक के दोनों मित्र भी साथ ही थे, लेकिन उन दोनों मित्रों को, अपने कृत्य पर इतनी लज्जा हुई, कि वे दोनों ही जहाज से कूद कर डूब मरे ।

यदि उस एक श्रावक की ही तरह ये दोनों मित्र भी परदार त्यागी होते, तो इस प्रकार माँ के साथ भ्रष्ट होने एवं लज्जित होकर मरने का मौका क्यों आता ? आजकल भी, इस प्रकार की कई घटनाएँ सुनने में आती हैं, जिनमें परदार-गामी पुरुष ने, अपनी पुत्री आदि के साथ भी दुराचार किया । ऐसे घोर पापों

इसका यह अर्थ नहीं हो सकता, कि स्व-स्त्री में मैथुन करने में स्वच्छन्दता से काम लिया जावे । क्योंकि इसमें स्व-स्त्री सेवन में का नाम, स्वदार सन्तोष है, स्वदार-रमण नाम नहीं नियमितता । है । यदि स्वदार-रमण नाम होता, तब तो स्व-स्त्री के सेवन में स्वच्छन्दता को स्थान हो सकता था, लेकिन स्वदार सन्तोष नाम में, स्वच्छन्दता को स्थान ही नहीं रहता । इसलिए आगार होने पर भी, स्वदार-सेवन में नीतिकारों की बताई हुई मर्यादा का पालन करना आवश्यक है । नीतिकारों का कथन है—

सन्तानार्थञ्च मैथुनम् ।

‘मैथुन का विधान, सन्तान उत्पन्न करने के लिए ही है ।’

वैद्यक मतानुसार, रजोदर्शन से पूर्व स्त्री-पुरुष का ससर्ग, सन्तानोत्पत्ति के लिए निरर्थक है और ऋतु-स्नान के सिवा अन्य समय में किये गये मैथुन से, वीर्य घृथा जाता है । इसलिए ग्रन्थकारों ने कहा है—

रजो दर्शनत पूर्व स्त्री-ससर्ग मा चरेत ।

भविष्य पुराण ।

‘रजोदर्शन से पहले, स्त्री-ससर्ग न करे ।’

इस प्रकार, ऋतु-स्नान से पूर्व, स्त्री-सेवन का निषेध किया गया है । ऋतु-स्नान से पूर्व, स्त्री-सेवन द्वारा वीर्य को घृथा नष्ट करनेवाले के लिए ग्रन्थकार कहते हैं—

व्यर्थीकारेण शुकस्य मदाहत्या मषाप्नुयात् ।

निर्णय सिन्धु ।

‘वीर्य को घृथा होने से, मदाहत्या का पाप होता है ।’

इस प्रकार स्वच्छन्दता से, अपनी स्त्री का सेवन करने का भी निषेध किया गया है। वैद्यकमतानुसार, स्व-स्त्री के साथ भी अति मैथुन करने से, शारीरिक शक्ति क्षय होती है, वीर्य पतला पड़ता है, सन्तान दुर्बल, अल्पायुषी और दुर्गुणी होती है। अति मैथुन करनेवाला अच्छे कार्य नहीं कर सकता। ऐसा पुरुष, यदि कभी अपनी स्त्री से अलग रहे, तो उसमें व्यभिचार-दोष का आजाना बहुत सम्भव है। क्योंकि, वह अपनी मैथुनेच्छा को रोकने में असमर्थ हो जाता है, इसलिए दुराचार में पड़ना आश्चर्य की बात नहीं। अति मैथुन से, आँखों की ज्योति क्षीण हो जाती है, दाँत गिर जाते हैं और शरीर से दुर्गन्ध आने लगती है। अति मैथुन के कारण, क्षय, प्रमेह, स्वप्नदोष, नपु-सकता, आदि रोग उत्पन्न होते हैं और आयुर्बल कम होता है। वैद्यक ग्रन्थों में कहा है—

अति स्त्री सम्प्रयोगाच्च रक्षेदात्मनमात्मवान् ।

क्रीडाया मपि मेघावी हितार्थी परिवर्जयेत् ॥१॥

शूल कास ज्वर श्वास कार्श्य पाङ्गामयक्ष्मा ।

अति व्यायामाज्जायन्ते रोगाश्चाक्षेप का दय ॥

‘अति स्त्री प्रसंग से अपने को बचाये रहना, सावधान मनुष्य को उचित है। अपना भला चाहनेवाले बुद्धिमान पुरुषों के लिए, क्रीडा में भी अति प्रसंग वर्ज्य है। अतिमैथुन से, शूल, खाँसी, ज्वर श्वास, दुर्बलता, पीछिया, क्षय आदि बात व्याधि उत्पन्न होती हैं।’

तात्पर्य यह, कि अपनी स्त्री से भी अतिमैथुन वर्ज्य है। अतिमैथुन के साथ ही, नीतिकारों ने, असमय के मैथुन का भी

निषेध किया है। दिन का समय, रात का पहला और अन्तिम पहर, तथा स्त्री गर्भवती हो वह समय, मैथुन के लिए निषिद्ध है। दिन में तथा रात के पहले और अन्तिम पहर में, स्वस्त्रा से किया गया मैथुन भी शरीर सम्बन्धी वे ही हानियाँ करनेवाला होता है, जो हानियें परात्री गमन से होती हैं। इसी प्रकार गर्भवती स्त्री से मैथुन करने से, गर्भ के बालक पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। कभी-कभी तो माता-पिता की इस कुचेष्टा से, गर्भ में ही बालक की मृत्यु हो जाती है। यदि बालक जन्मा भी, तो वह बचपन से ही अब्रह्मचर्य की कुचेष्टाएँ करने लगता है और अन्त में, महाभयकर परिणाम को प्राप्त होता है। गर्भवती स्त्री से मैथुन करने पर, वह गर्भवती स्त्री भी रोग-ग्रस्त हो जाती है तथा प्रसूति रोगादि से मर भी जाती है। गर्भवती से मैथुन करने के कार्य को, यदि मनुष्य-हत्या के समान पाप कहा जावे, तब भी कोई अत्युक्ति न होगी।

गर्भवती स्व-स्त्री के समान ही, उस स्वस्त्री से भी मैथुन करना वर्ज्य है, जिसका बालक छोटा हो। छोटे बालक की माँ के साथ, ऋतुकाल में मैथुन करना भी, वैद्यक और नीति के अनुसार हानिप्रद है। ऐसी स्त्री के साथ मैथुन करने से और उस स्त्री के गर्भवती हो जाने से, उस छोटे बालक का विकास रुक जाता है, और गर्भ का बालक भी, कमजोर, रुग्ण, एवं अल्पायुयी होता है। इसलिए स्व-स्त्री से भी ऐसा मैथुन करना त्याज्य है।

वर्तमान समय के परदार-त्यागी और स्वदार-संतोषी पुरुषों

में समभवत ऐसे पुरुष तो गिन्ती के ही निकलेंगे, जो स्व-स्त्री-सेवन में नीतिकारों की बताई हुई मर्यादाओं का पालन करते हो। लोगों के मुँह से, एक-दो या चार-छ दिनो के लिए मैथुन का त्याग कराने की बात सुनकर, समाज की पतनावस्था पर दया आती है। उनके इस त्याग लेने की बात से यह स्पष्ट है, कि ऐसा कोई ही दिन जाता होगा, जिस दिन वे मैथुन से बचे रहते हो। यद्यपि नीतिकारों ने ऋतुकाल के सिवा अन्य समय में स्त्री-गमन का निषेध किया है, और इस बात का समर्थन वैद्यक ग्रन्थ भी करते हैं, तथा प्राकृतिक रचना पर दृष्टिपात करने से भी यही प्रकट है, फिर भी, लोग इस मर्यादा की अवहेलना करते हैं। ऐसे लोगो को मनुष्य कहने का कारण, उनकी शारीरिक रचना के सिवा और कुछ नहीं रहता। क्योंकि, जिन नियमों का पालन बुद्धिहीन पशु भी करते हैं, उन नियमों का पालन, यदि बुद्धि-सम्पन्न मनुष्य न करे, तो फिर उसमें, पशुओं की अपेक्षा-शारीरिक रचना के सिवा कौन सी विशेषता रही ? पशु भी प्रायः ऋतुकाल के सिवा अन्य समय में मैथुन नहीं करता। यदि मनुष्य होकर भी इस नियम की अवहेलना करता है, तो इससे अधिक पतन की बात और क्या होगी ? स्वदार-सन्तोषव्रत का पूर्णतया पालन तभी समझना चाहिए, जब पर-स्त्री को त्यागने के साथ ही, स्व-स्त्री के सेवन में अनियमितता न की जावे, यानी सन्तोष से काम लिया जावे।

स्वदार-सन्तोषव्रत की विशेषता तब है, जब मौजूदा पत्नी

का ही आगार रखा जावे, जैसा कि आनन्द श्रावक ने, अपनी एक पत्नीघत । शिवानन्दा स्त्री का आगार रखा था । व्रत धारण करने के पश्चात्, और विवाह करने की इच्छा न रखी जावे । पुरुषों ने, अपने प्रभुत्व से बहुविवाह या एक स्त्री के मरने पर दूसरा विवाह करने का अधिकार वा लिया है, अन्यथा प्राकृतिक रचना पर ध्यान देने, एवं न्याय दृष्टि से विचारने पर, यह बात स्पष्ट है, कि इस विषय में पुरुष को, स्त्री से अधिक अधिकार नहीं हैं । अर्थात्, जिस प्रकार स्त्रियें एक-पतिव्रत का पालन करती हैं, उसी प्रकार पुरुषों को भी, एक-पत्नी-व्रत का पालन करना उचित है और जिस प्रकार, विधवा होने पर भी स्त्रियें, दूसरे पुरुष के साथ विवाह नहीं करती, उसी प्रकार पुरुष को भी विधुर होने पर, दूसरी स्त्री के साथ विवाह करना उचित नहीं, किन्तु विधवाओं की तरह विधुर को भी ब्रह्मचर्य पालना चाहिए।



स्वपतिसन्तोष-व्रत ।



कोकिलानां स्वरो रूप नारी रूप पतिव्रतम् ।

चाणक्य नीति ।

‘कोयल का रूप उसका स्वर है और स्त्री का रूप, उसका पतिव्रत है ।’

मर्वविरतिब्रह्मचर्यव्रत स्वीकार करने में असमर्थ विवाह करने वाली-स्त्रियों को विवाह करने के पश्चात् भी, स्वपतिसन्तोष-

व्रत स्वीकार एवं पालन करना चाहिए ।
प्रशस ।

स्वपतिसन्तोषव्रत स्वीकार करने वाली स्त्रियें, देशविरति-ब्रह्मचारिणी कहलाती हैं, और व्यग्रहार तथा अन्य ग्रन्थकारों की दृष्टि में, ऐसी स्त्रियें ब्रह्मचारिणी भी कहाती हैं ।
जैसे—

या नारी पतिभक्तास्यात्मा सदा ब्रह्मचारिणी ।

सूक्ति ।

‘जो स्त्री, पतिभक्ता है—दूसरे पुरुष से अनुराग नहीं रखती-बह सदा ब्रह्मचारिणी कहाती है ।’

स्वपतिसन्तोषव्रत स्वीकार एवं पालन करने से, स्त्रियों को वे ही लाभ होत हैं, जो लाभ पुरुषों को स्वदारसन्तोष-व्रत से होते हैं । ससारावस्था में स्त्रियों के लिए, स्वपति सन्तोषव्रत के समान, और कोई कार्य, इस लोक तथा परलोक में हितसाधक नहीं है । दूसरे कार्य किसी एक ही लोक का हित साधने में समर्थ हो सकते हैं, लेकिन स्वपतिसन्तोषव्रत से दोनों ही लोक सुधरत हैं । अन्य ग्रन्थकार भी कहते हैं—

पतिं या नाभिचरति मनोवाग्देह सयता ।

सा मर्तुलोकानाप्नोति सद्भि साध्वीतिचोच्यते ॥

मनुस्मृति ।

‘जो स्त्री, मन, वाणी तथा शरीर से व्यभिचार नहीं करती है, पर पुरुष को नहीं बछती है, वह इसलोक में साध्वी कही जाती है और मरने पर, स्वर्ग और परम्परा से मोक्ष को प्राप्त होती है।’

स्वपतिसन्तोषव्रत स्वीकार करनेवाली स्त्री के लिए, इस लोक तथा परलोक में, कुछ भी दुर्लभ नहीं है। पतिव्रता-स्त्री की सेवा-सहायता के लिए देवता, भी तत्पर व्यभिचार निन्दा ।

रहा करते हैं। शास्त्रों में, सीसा, द्रौपदी और सुभद्रा आदि सतियों का वर्णन, उनके सतीत्व के कारण ही आया है, एवं अग्नि का शीतल होना भी उनके पतिव्रत का ही प्रभाव है। इसके विपरीत जो स्त्रियाँ व्यभिचारिणी हैं, उनके लिए, इस लोक और परलोक में वे ही हानियाँ हैं, जो हानियाँ व्यभिचारी पुरुष के लिए बताई गई हैं। अन्य ग्रन्थकारों ने भी कहा है—

व्यभिचारात्तु मर्तु स्त्री लोके प्राप्नोति निन्द्यताम् ।

शृगाल योनिंप्राप्नोति पाप रोगेश्च पीड्यते ॥

मनुस्मृति ।

‘पर पुरुष के साथ रमण करनेवाली व्यभिचारिणी स्त्री, इस लोक में निन्दा को प्राप्त होती है, पाप तथा रोगों से पीड़ित होती है और मरकर स्फारी की योनि पाती है। यानी नर्क तिर्यक गतिको प्राप्त होती है।’

स्वपति-सन्तोषव्रत पालन करने के लिए, स्त्रियों को भी उन नियमों का पालन करना आवश्यक है, जो नियम स्वदार सन्तोष व्रत लेनेवाले पुरुषों के लिए, बताये गये हैं। वस्त्र, धर्म-सहायिका होने के कारण स्त्रियों पर, अपने पति को व्रत पर रखने, एवं नियमों का

पालन कराने की जिम्मेदारी और आ पड़ती है। स्वपति सन्तोष-व्रत की आराधिका स्त्री, ऐसे कोई कार्य नहीं करती, जिनके करने से उसके या उसके पति के व्रत में दोष लगता हो, या व्रत से सम्बन्ध रखनेवाले नियम भंग होते हों।

देशविरति ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिए, उन नियमों को आदर्श मानकर यथासम्भव उनका अनुसरण करना उचित है, जो नियम सर्वविरतिब्रह्मचर्य की रक्षा के लिए व्रत-रक्षा के उपाय बताये गये हैं। यह बात दूसरी है, कि देश-विरति ब्रह्मचर्य व्रत स्वीकारने वाले लोग गृहस्थ होते हैं, इसलिए समुचित रूप में उन नियमों का पालन न कर सकें, लेकिन आशिक रूप में अवश्य पालन कर सकते हैं। उदाहरण के लिए सर्वविरति ब्रह्मचारी की तरह देशविरतिब्रह्मचारी, उस मकान में, जिसमें स्त्री, पशु रहते हों न रहने का नियम नहीं पाल सकता, लेकिन स्त्री-पुरुष अलग-अलग कमरों में रहने, या एक शय्या पर शयन न करने के नियम का पालन कर सकता है। इसी-प्रकार, देशविरति ब्रह्मचारी यदि स्त्री-मात्र को न देखने-उनसे बात चीत हँसी-मजाक आदि न करने—का नियम नहीं पाल सकता, तो पर-स्त्री के लिए तो इस नियम को पाल ही सकता है। सारांश यह, कि देशविरति ब्रह्मचारी को, सर्वथा नहीं, तो आशिकरूप में उन नियमों का पालन करना उचित है, जो नियम, सर्वविरति ब्रह्मचारी एवं ब्रह्मचारिणी के लिए बताये गये हैं।



देश-विराति ब्रह्मचर्य व्रत के अतिचार ।

शास्त्र में, प्रत्येक व्रत की चार मर्यादा बतलाई गई हैं, अतिक्रम, व्यतिक्रम, अतिचार और अनाचार । व्रत को उल्लंघन करने का सकल्प करना अतिक्रम है । इस सकल्प को पूरा करने के लिए सामग्री जुटाना व्यतिक्रम है । व्रत को उल्लंघन करने के सकल्प को कार्यरूप में परिणत करने के लिए तैयार हो जाना, अतिचार है और व्रत का उल्लंघन करने के सकल्प को पूरा कर डालना यानी व्रत को तोड़ डालना, अनाचार है ।

यद्यपि, व्रत में दूषण तो अतिक्रम और व्यतिक्रम से भा लगता है, लेकिन मानव-स्वभाव को दृष्टि में रखकर, व्यवहार में अतिक्रम और व्यतिक्रम से व्रत दूषित नहीं माना जाता, किन्तु अतिचार से व्रत दूषित माना जाता है और अनाचार से तो, व्रत नष्ट ही हो जाना है । व्रत में दूषण का प्रारम्भ अतिचार से माना जाता है, इसलिये प्रत्येक व्रत के अतिचारों को जानकर उनसे बचना आवश्यक है ।

देश विरति ब्रह्मचर्य व्रत के, भगवान् महावीर ने पाँच अतिचार बताये हैं, जो इस प्रकार हैं—

सदार सतोसीए पंच अइयारा जाणियव्वा न समायरियव्वा तजहा-इत्तिरिय परिग्गहिया गमणे, अगारिग्गहिया गमणे, अनगहीडा करणे, पर विवाह करणे, काममोग तिब्बाभिलासे ।

‘स्वदार सन्तोष व्रत के पाँच अतिचार जानने योग्य हैं, लेकिन भावण योग्य नहीं हैं। ये अतिचार ये हैं—इत्तरपरिगृहीतागमन, अपरिगृहीता गमन, अनग कोडा, पर विवाह करण, काममोग में तीव्र अभिलाषा।’

देशविरति ब्रह्मचर्यव्रत का पहला अतिचार, इत्तरपरिगृहीता गमन है। बहुत से लोग, स्वदारसन्तोषव्रत लेकर भी यह गुजायश निकालने लगते हैं, कि हमने पहला अतिचार स्वदार का आगार रखा है, अतः यदि किसी स्त्री को कुछ समय के लिए रुपये-पैसे देकर—या बिना दिये ही—अपनी बना लो जावे और उसके साथ स्वदार का-सा व्यवहार किया जावे, तो इससे स्वदारसन्तोष-व्रत में कोई दूषण नहीं आता। यद्यपि, स्वदार-सन्तोषव्रत में, केवल स्वदार—यानी जिसके साथ, देश और समाज प्रचलित रीति से विवाह हुआ है, उसी का आगार रहता है, फिर भी, कई लोग उक्त प्रकार की गुजायश निकालने लगते हैं। लेकिन इस प्रकार की गुजायश निकालकर, जो अपनी नहीं है, उस स्त्री को, थोड़े समय के लिए अपनी बनाकर, उसके साथ मैथुन करने के लिए तैयार हो जाना, अतिचार है। ऐसा करना, जयतक अतिचार के रूप में है, तयतक तो व्रत में दूषण ही लगता है—व्रत नष्ट नहीं होता—

लेकिन इस प्रकार का कार्य अनाचार के रूप में होने पर, यान् मैथुन क्रिया रूप में हो जाने पर घत नष्ट हो जाता है।

दूसरा अतिचार अपरिगृहीता-गमन है। परदार से निवर्तन वाले बहुत से लोग, परदार-त्याग का यह अर्थ लगाने लगते हैं,

दूसरा अतिचार कि जो स्त्री दूसरे की है, जिसका स्वामी कोई दूसरा पुरुष है, उस स्त्री से मैथुन करने का

हमने त्याग लिया है, लेकिन जो स्त्री किसी दूसरे की है ही नहीं, जिसका कोई नियत पति ही नहीं है—जैसे वेश्या—या जिसका विवाह ही नहीं हुआ है, या विवाह तो हुआ है, लेकिन अब वह पतिविहीना है—जैसे विधवा, या पति-परित्यक्ता—ऐसी स्त्री के साथ मैथुन करने से लिये हुए त्याग में, कोई दूषण नहीं आता। यद्यपि, पर-स्त्री के त्याग में उन सभी स्त्रियों का त्याग हो जाता है, जो अपनी नहीं हैं, फिर भी कई लोग इस प्रकार गुजायश निकालने लगते हैं। लेकिन इस प्रकार की गुजायश निकालकर, जो स्त्री अपनी नहीं हैं, उस स्त्री से मैथुन करने के लिए तैयार हो जाना, त्याग की प्रतिज्ञा को दूषित करना है। अतिचार की सीमा तक—यानी मैथुन करने की तैयारी तक—तो त्याग का प्रतिज्ञा दूषित ही होती है, लेकिन अतिचार की सीमा का उल्लंघन होते ही—अनाचार होने पर—लिया हुआ घत नष्ट हो जाता है।

कई लोग कहते हैं, कि वेश्या तो किसी की स्त्री नहीं है, इस कारण वेश्या-संभोग से घत नष्ट नहीं होता। ऐसा कहना

और समझनेवाले लोग, लिये हुए घत और वेश्या गमन से हानि त्याग के रहस्य से ही अनभिज्ञ हैं। स्वदार सन्तोषघत और परदार-विरमण, स्त्री भोग की लालसा को

सीमित करके, शनै-शनै उसे कम करने के लिए हैं । लेकिन वेश्या-सभोग, पर-स्त्री-सभोग से भी अधिक हानिप्रद है । वेश्या-सभोग से, दुर्विषय-लालसा में ऐसी भयकर वृद्धि होती है, कि जिसका वर्णन करना, शक्ति से परे की बात है । वेश्या-गामी पुरुष-दुर्विषय-लालसा में वृद्धि होने के कारण-वेश्या के पीछे अपना सब कुछ रगो बैठता है । वेश्या के पीछे, बड़े-बड़े धनिकों को—अपना धन वैभव खोकर—भीरा माँगनी डती है । बड़े-बड़े परिचार वाले, वेश्या के कारण नि सहाय हो जाते हैं । बड़े-बड़े बलवान, वेश्या-सग से बलहीन हो जाते हैं । तना होन पर भी, जिस वेश्या के पीछे यह सब होता है, वह श्या, किसी भी पुरुष की नहीं होती । वेश्यागामी-पुरुष, इस लोक में निन्दित और परलोक में दण्डित होता है । बड़े अनुभव पश्चात् मर्हरी कहते हैं—

वेश्या सौ मदनज्वाला रूपेन्धन समेधिता ।

कामिभिर्यत्र ह्यन्ते यौवनानि धनानि च ॥

‘वेश्या, कामाग्नि की ज्वाला होती है, जो रूप ईंधन से सजी रहती । कामी लोग, इस रूप-ईंधन से सजी हुई वेश्या नाम्नी कामाग्नि की ज्वाला में, अपने यौवन और धन की आहुति देते हैं ।’

तात्पर्य यह, कि वेश्या-गमन भयकर पाप है । वेश्या-गामी पुरुष का अन्त-करण इतना कलुषित हो जाता है, कि वह अपने कर्तुम्य की ब्रियों पर कुदृष्टि डालने में, तथा मनुष्य-हत्या एवं आत्म-हत्या करने में भी नहीं हिचकिचाता ।

। तीसरा अतिचार अन्नगक्रीडा है । कामसेवन के लिए

प्राकृतिक जो अंग हैं, उनके सिवा शेष सब अंग, काम सेवन की तीसरा अतिचार लिए अनङ्ग हैं। जो अङ्ग, काम-सेवन के लिए अनङ्ग हैं, उनसे काम-क्रीडा करना, अनङ्ग क्रीडा कहलाती है। जैसे-गुदामैथुन, हस्त-मैथुन, मुखमैथुन, कर्णमैथुन, आदि। इन सब मैथुनों की विशेष व्याख्या, अस्तित्व से भरी हुई है, इसलिए विशेष व्याख्या न करके इतना ही कहा जाता है, कि स्व-स्त्री से भी ऐसा मैथुन करने से, व्रत में दूषण लगता है। इसलिए व्रत-वारी को इस अतिचार से बचने चाहिए।

चौथा अतिचार, पर-विवाह करण है। आनन्द श्रावक की तरफ अपनी स्त्री का नाम लेकर स्वदार सन्तोषव्रत स्वीकार करनेवाला केवल अपनी उसी स्त्री पर सन्तोष करने का प्रतिज्ञा करता है, जो प्रतिज्ञा करने के समान मौजूद है और जिसके साथ देश और समाज प्रचलित रीति से, विवाह हो चुका है। ऐसा होने पर भी, कई लोग स्व-गुञ्जायश निकालने लगते हैं, कि हमने स्व-स्त्री सन्तोषव्रत लिया है, इसलिए यदि किसी अविवाहित-स्त्री से विवाह करके अपनी ही बना लें, तो कोई हर्ज नहीं। ऐसा करने से, हमारे व्रत में दूषण न लगेगा। वास्तव में ऐसा करना प्रतिज्ञा-विरुद्ध है। जयतक यह कार्य अतिचार की सीमा तक है, तबतक तो व्रत में दूषण ही लगता है, लेकिन अनाचार के रूप में होने पर, व्रत नष्ट हो जाता है। यह बात दूसरी है, कि कोई अपनी इच्छा अनुसार व्रत ले, लेकिन आनन्द की तरह स्वदार-सन्तोषव्रत लेने पर, पुनः विवाह करने का अधिकार नहीं रहता। इस व्याख्या

के विषय में आचार्य हरिमद्रसूरिजी कृत 'धर्मविन्दु' प्रमाण है ।

इस अतिचार का एक अर्थ, दूसरे का विवाह करना-कराना भी है । बहुत से लोग धर्म या पुण्य समझकर, दूसरे लोगों का विवाह करने-कराने लगते हैं, लेकिन व्रतधारी के लिए, ऐसा करना निषिद्ध है । ऐसा करने से, उसका व्रत दूषित होता है ।

पाँचवाँ अतिचार, काम भोग की तीव्र अभिलाषा है । स्वदार-सन्तोषव्रत, काम-भोग की अभिलाषा को, मन्द करने के लिए ही लिया जाता है और इसीलिए इसके नाम पाँचवाँ अतिचार में 'सन्तोष' शब्द लगा हुआ है । ऐसा होते हुए भी कई लोग, काम-भोग की अभिलाषा को तीव्र करने की चेष्टा करते हैं, यानी बाजोकरण आदि औपधि का सेवन करते हैं, या कामोद्दीपन की चेष्टा करते हैं और समझते हैं, कि इसमें हमारे व्रत को कोई हानि नहीं पहुँचती । लेकिन ऐसा करने से स्वदार के सेवन में सन्तोष नहीं रहता, किन्तु असन्तोष बढ़ जाता है । इसलिए व्रतधारी को, काम-भोग की अभिलाषा तीव्र करने का उपाय न करना चाहिए । ऐसा करने से व्रत में अतिचार होता है और व्रत दूषित हो जाता है ।

इन अतिचारों को जानकर, इनसे बचना, देशविरति ब्रह्मचारी के लिए आवश्यक है । ❀

• इन अतिचारों का अर्थ करने में भिन्न भिन्न आचार्यों का भिन्न भिन्न मत है । कोशिश करने पर भी हम ऐसा सुभवसर प्राप्त न कर सके कि चर्चा द्वारा सब आचार्य हम विषय में एक मत हो जाते । भक्त व्याख्याता महोदय श्री टीकानुमोदित धारणानुसार यह अर्थ दिया गया है । यदि भविष्य में कोई मर्यादानुमोदित या उचित अर्थ प्राप्त हुआ, तो दूसरे संस्करण में परिशोधन कर दिया जावेगा । —सम्पादक ।



उपसहार ।



पूर्ण-ब्रह्मचर्य का अर्थ केवल शारीरिक सयम ही नहीं है, किन्तु सभी इन्द्रियों पर पूर्ण अधिकार और मन, वचन, काय करके काम भाव से सर्वथा मुक्ति है। पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन असम्भव या अस्वाभाविक नहीं है, किन्तु सम्भव और स्वाभाविक है। यद्यपि पूर्ण ब्रह्मचर्य का सर्वांश में पालन तो गृहस्था साधु ही कर सकते हैं, लेकिन आशिक रूप में गृहस्थ भी पालन सकता है और शरीर के साधारण विकास के लिए ब्रह्मचर्य का पालन करना आवश्यक है। इसके लिए दृढ़ता की आवश्यकता अवश्य है। जिसमें दृढ़ता नहीं है, जो इन्द्रियों के किंचित प्रकोप के सामने ही झुक जाता है, वह ब्रह्मचर्य का पालन नहीं कर सकता। क्योंकि, इन्द्रियों के सामने थोड़ा भी झुक जाने पर इन्द्रियों का बल बढ़ता जाता है, वे अपना आधिपत्य जमाती हैं, और फिर ब्रह्मचर्य से ही दूर नहीं फेंक देतीं, किन्तु दुराचार के गढ़े में डाल देती हैं।

जिस प्रकार ब्रह्मचर्य स्वाभाविक है, उसी प्रकार, दुर्विषय-भोग अस्वाभाविक है, जिसकी इच्छा होना, प्रायः बुरे तौर पर किये गये लालन-पालन का फल है। गाँधीजी के शब्दों में, 'माताएँ और दूसरे सम्बन्धी अवोध बच्चों को यह सिखलाना धार्मिक-कर्त्तव्य-सा मान बैठते हैं, कि इतनी उम्र होने पर तुम्हारा विवाह होगा। वस्त्र के भोजन और कपड़े भी, बच्चे को उत्तेजित करते हैं। बच्चों को, सैकड़ों तरह की गर्म और उत्तेजक चीजें खाने को देते हैं, अपने अध-प्रेम में, उनकी शक्ति की कोई पर्वा नहीं करते। इस प्रकार माता पिता स्वयं विकारों के सागर में डूबकर, अपने लडकों के लिए बेलगाम स्वच्छन्दता के आदर्श बन जाते हैं।' गांधीजी का यह कथन, अधिकांश में ठीक है और इस प्रकार का पालन-पोषण ही विषय-इच्छा उत्पन्न करने का कारण है।

दुर्विषय-भोग, उसी प्रकार अस्वाभाविक और ब्रह्मचर्य उसी प्रकार स्वाभाविक है, जिस प्रकार असत्य, अस्वाभाविक और सत्य, स्वाभाविक है। यदि किसी बालक के सामने, असत्य का वातावरण न आने दिया जावे, तो वह बालक 'असत्य' किसे कहते हैं, यह भी न जानेगा, न असत्य का उपयोग ही करेगा। ठीक इसी प्रकार, यदि किसी बालक के सामने दुर्विषय भोग सम्बन्धी कोई बात न थी जावे, काम-भोग का कोई आचरण न किया जावे, तो सम्भवतः उसमें उस प्रकार की दुर्विषयेच्छा उत्पन्न ही न होगी, जैसी कि इससे विपरीतावस्था में उत्पन्न हो सकती है। बच्चों के सामने, किसी कुकृत्य को यह समझकर करना, कि ये बच्चे क्या जानें, मूल है। बच्चों पर, प्रत्येक

अच्छी या बुरी बात का स्थायी प्रभाव पड़ता है। उनके हृदयरूप कोरे चित्रपट पर, प्रत्येक बात इसप्रकार अंकित हो जाती है जो मिटाने से मिट नहीं सकती। वास्तव में, यह समझना ही मूल है, कि हमारे किसी कार्य को दूसरा नहीं देखता, कि हमारे कार्य का अच्छा-बुरा प्रभाव, दूसरे पर नहीं पड़ सकता। गुप्त से गुप्त कार्य और विचारों का प्रभाव भी, इतना गहरा और इतनी दूर तक पड़ता है, कि जिसका अनुमान लगाना भी कठिन है।

यद्यपि, पूर्ण ब्रह्मचर्य के आदर्श तक सभी लोग नहीं पहुँच सकते, लेकिन प्रत्येक व्यक्ति के सामने इस आदर्श का हाथ आवश्यक है। जिसकी मानसिक आँखों के सामने यह आदर्श नहीं है, वह पतित से भी पतित हो जाता है। वह दुर्विषय-वासना की लाराम को, कायू में नहीं रत सकता, किन्तु उसका गुलाम हो जाता है।

पूर्ण ब्रह्मचर्य से मुक्त आदर्श, एक पत्नीव्रत और एक पतिव्रत है। जो लोग, पूर्ण ब्रह्मचर्य के आदर्श की ओर, सहसा गति करने में अपनेआप को असमर्थ देखते हैं—मार्ग में पतित होने का भय है—उनके लिए, यह दूसरा नीचे से नीचा आदर्श है। यह आदर्श, कमजोर लोगों के लिए पूर्ण ब्रह्मचर्य तक पहुँचने के मार्ग में—एक विश्रान्तिस्थल है। इससे नीचा कोई आदर्श नहीं है, न इससे नीची अवस्थावाला, ब्रह्मचर्य के मार्ग का पथिक ही माना जा सकता है।

विवाह, दुर्विषयेच्छा मिटाने की दवा है, न कि दुर्विषयेच्छा की रूढ़ि का साधन। दुर्विषयेच्छा की रूढ़ि तो कभी हो ही नहीं

सकती । उसको तृप्ति के लिए, जैसे-जैसे उपाय किया जावेगा, वह वैसे ही वैसे बढ़ती जावेगी । दुर्विषयेच्छा-पूर्ति की प्रत्येक चेष्टा, दुर्विषयों का अधिकाधिक गुलाम बनाती है ।

विशेषतः विवाह करने का कारण, सन्तानोत्पत्ति की अभिलाषा है, अतः इस अभिलाषा के पूरी हो जाने पर, दुर्विषय-भोग का त्याग कर देना ही उचित है । इसीप्रकार बढ़ती हुई सन्तान को रोकने के लिए भी, मैथुन का ही त्याग करना चाहिए, कृत्रिम उपायों का अवलम्बन लेना ठीक नहीं । सन्तति-निरोध के कृत्रिम उपाय, अनीति और पापाचार को बढ़ाने वाले तथा स्वास्थ्य की दृष्टि से भी हानि-प्रद है ।

देशविरति-ब्रह्मचर्य-व्रत की रक्षा के लिए, स्त्री को पुरुष की और पुरुष को स्त्री की सहायता करना, उचित एवं आवश्यक है । यदि किसी समय पुरुष में व्रत या उसकी मर्यादा भग करने की बुरी इच्छा हो, तो पत्नी का कर्त्तव्य है, कि वह प्रत्येक सम्भव उपाय से, अपने पति को ऐसा करने से धचावे । इसीप्रकार, यदि किसी समय स्त्री में ऐसी कुभावना हो, तो पति का भी यही कर्त्तव्य है । इसप्रकार एक दूसरे की सहायता एवं एक दूसरे को सावधान करते रहने से, पति-पत्नी दोनों का व्रत निर्मल पड़ेगा और कभी न कभी पूर्ण ब्रह्मचर्य के आदर्श तक पहुँच कर अपना कल्याण कर सकेंगे ।

उपदेश को मत भूलिये ।

इस मण्डल द्वारा प्राप्य पुस्तके । -

अहिंसा व्रत	1)	सद्धर्म मण्डन	२॥
सकलाल पुत्र	=)	अनुकम्पा विचार	॥
धर्म व्याख्या	=)	पूज्य श्री श्रीलालजी मं०	
सत्यव्रत	=)	का जीवन चरित्र	॥
हरिश्चन्द्र तारा	॥)	शालिभद्र चरित्र	॥३)
अस्तेयव्रत	=)	मिल के वस्त्र	-)
सुबाहुकुमार	=)	मातृ-पितृ सेवा	-)
ब्रह्मचर्य व्रत	=)	गज सुकुमार मुनि	-)॥
वैधन्य दीक्षा	-)	—	

हाफ सार्च अलग है ।

मगाने का पता—

मेकटरी

जेन-हितेच्छु श्रावक-मण्डल, तला



दैवी-सम्पद्

सेठ श्री रामगोपाल मोहता

सस्ता-साहित्य-मण्डल

साठवाँ ग्रन्थ

दैवी-संपद्

“दैवीसपद्धिमोक्षाय निबन्धायासुरी मता”

—गीता

लेखक

वीकानेर निवासी

सेठ श्री रामगोपाल मोहता

दूसरीवार, २५००
सन् उन्नीस सौ धत्तीस
मूल्य छ आना

मुद्रक
जीवमल छणिया,
सस्ता-साहित्य प्रेस,
अजमेर ।

निवेदन

प्रस्तुत पुस्तक के लेखक श्री रामगोपाल मोहता राजस्थान के एक प्रसिद्ध विद्वान् विचारक तथा समाज सुधारक हैं। आपका आध्यात्मिक विषयों में सराइनीय प्रवेश है। “दैवीसम्पद्धिमोक्षाय निबन्धायासुरी मता” गीता के इस प्रसिद्ध श्लोक को विवेचन का आधार मान कर आपने भगवद्गीता के व्यवहार दर्शन की व्याख्या की है। इसका प्रथम संस्करण ‘चौद’ कार्यालय से प्रकाशित हुआ था। इसकी अच्छी माँग होने से यह सरी बार छपकर तैयार है। इस बार इसे प्रकाशित करने का सुअवसर मोहताजी की कृपा से हमें मिला है इसके लिए हम उन्हें किन शब्दों में धन्यवाद दें ?

मोहताजी की प्रेरणा —सहायता से हम इस पुस्तक का मूल्य हमारे यहाँ की अन्य पुस्तकों की अपेक्षा कम रख रहे हैं। हम इसके लिए मोहताजी के प्रति कृतज्ञता प्रदर्शित करते हैं।

एक बात का हमें रोद है कि पुस्तक में प्रूफ सशोधन की ऐसी भूलें रह गई हैं जो हम जैसे पुस्तक प्रकाशक के लिए शोभाप्रद नहीं हैं। लेकिन जो परिस्थितियाँ यहाँ थीं उनका आपको दिग्दर्शन कराने से तो गलतियाँ दूर हो नहीं जावेंगी। इतना ही आप समझें कि परिस्थितियों की प्रतिकूलता के कारण ही ये भूलें रहने पाई हैं। लेकिन वे भूलें भूलें ही हैं — उनके लिए हम जिम्मेदार हैं। उसके लिए हम शर्मिदा हैं। जो भूलें रही हैं उनका शुद्धि पत्र अन्त में दिया गया है। पढ़ने के पहले पाठकों से प्रार्थना है कि वह कृपा करके पहले उन्हें सुधार लें। आगे से हम ऐसा प्रबन्ध कर रहे हैं कि पाठकों को इस सम्बन्ध में शिकायत करने का मौका न हो। —मन्त्री

प्रस्तावना



स्वतन्त्रता के लिए आजकल सभ्य जगत में प्रायः सर्वत्र ही असाधारण संघर्ष एवं विप्लव मच रहा है। अनेक प्रकार के धार्मिक, राजनैतिक, सामाजिक एवं आर्थिक बन्धनों से लोग इतने तन्मग्न हो गए हैं कि उनसे छुटकारा पाने के लिए यद्ये ही आतुर प्रतीत होते हैं। कहीं पर धार्मिक अन्ध-विश्वासों और धर्म-गुरुओं के पाश से छुटकारा पाने के लिए विप्लव मचा हुआ है और

खून-झरावियाँ होती हैं; कहीं राजनैतिक गुलामी की शृंखलाओं को तोड़ फेंकने के लिए अनन्त प्रकार के कष्ट उठाए जा रहे हैं और असंख्य प्राणों की आहुतियाँ दी जाती हैं, कहीं सामाजिक बन्धनों से मुक्ति पाने के लिए संघर्ष की भाग घटक रही है और कहीं आर्थिक दासता दूर करने के लिए परस्पर में घोर संग्राम हो रहा है। इतना सब कुछ होने पर भी सच्ची स्वतन्त्रता अद्य तक कहीं भी दृष्टिगोचर नहीं होती। यदि कोई जाति अथवा कोई देश किसी विशेष प्रकार के बन्धन से छुटकारा पाता है तो साथ-ही-साथ, वही समय अन्य किसी प्रकार के बन्धन से बँध जाता है, क्योंकि सच्ची स्वतन्त्रता का वास्तविक रहस्य जाने बिना उसके लिए यथोचित उपाय नहीं किया जाता। बात यह है कि किसी खास विषय में अस्याई भौतिक स्वतन्त्रता प्राप्त कर लेना मात्र ही सच्ची स्वतन्त्रता नहीं है। परन्तु इतना अवश्य है कि जिन लोगों में स्वतन्त्रता के भाव

प्रस्तावना

आग्रत हो जाते हैं, उनमें दासता की मनोवृत्ति कम हो जाती है; परन्तु पराधीनता के बंधन छीले पट जाते हैं ।

अन्य देशवासियों की तरह भारतवासियों में भी स्वतन्त्रता के लिए कुछ आतुरता उत्पन्न हुई है परन्तु वह आतुरता अथवा केवल राजनैतिक स्वतन्त्रता तक ही परिमित है । जिन कारणों से यहाँ के लोग राजनैतिक परतन्त्रता में फँसे तथा जिन कारणों से वह अथ तक बनी हुई है अर्थात् जो—अनैक्य उत्पन्न करने वाले—बड़े हुए धार्मिक, अध विचार, सामाजिक बंधन और आर्थिक परावलम्बन, राजनैतिक परतन्त्रता के कारण हैं, उनको दूर करने का समुचित उपाय अब तक कुछ भी नहीं किया गया रहा है; अतः भारतवासी सब प्रकार के बंधनों की चेदियों में ज्यों-ज्यों मजबूती से जकड़े हुए हैं । क्या आर्थिक, क्या सामाजिक, क्या धार्मिक और क्या राजनैतिक—किसी भी तरफ दृष्टि डालें—भारतवर्ष में सब पराधीनता ही-पराधीनता का साम्राज्य दृष्टिगोचर होता है ।

जीवन निर्वाह के लिए अर्थोपार्जन करने में यहाँ के लोगों में स्वावलम्बन का प्रायः अभाव है । मजदूरी, बौकरी, व्यवसाय आदि अर्थोपार्जन के जितने साधन हैं, उनके लिए हम लोग दूसरों पर निर्भर हैं—अर्थात् आप कुछ भी नहीं कर सकते । यदि किसी व्यक्ति पर निर्भर न भी रहें तो प्रारब्ध, ग्रह-नाक्षत्र, भूत-प्रेत, देवी-देवता एवं पीर-पैगम्बर आदि आश्रय अवश्य लेते हैं और इन सब से मददक ईश्वर पर अपना सा भरोसा छोड़ कर पूरे परावलम्बी बने रहते हैं ।

सामाजिक व्यवहारों में, सामाजिक मर्यादाओं की प्राचीन पुस्तकें (धर्मशास्त्रों) और प्रचलित रूढ़ियों के गुलाम बने हुए हैं । किसी सामाजिक व्यवहार में, इन पुस्तकों की मर्यादाओं और रूढ़ियों से शिथिलता का भ्रम हुआ कि “हम दीन दुनिया से गए” ऐसा भय रहता है कि समाज के नेताओं, पण्डितों और जाति भाइयों के बहिष्कार के आतंक से डरे रहते हैं ।

।। अपनी आत्मिक उन्नति के लिए हम लोग धर्म और ईश्वर के ठेकेदार—
 आचार्यों और धर्म गुरुओं के सर्वथा अधीन रहते हैं, जिससे हमारे आत्म
 बल का नितान्त ही ह्रास हो गया है। छोटी से लेकर बड़ी तक उन लोगों
 के गिरवी रखे हुए हैं यानी उनके कब्जे में हैं। हमारा कोई व्यवहार ऐसा
 नहीं, जो उनकी स्वीकृति के बिना स्वतन्त्रता पूर्वक हम लोग कर सकें।
 अपना पारलौकिक कल्याण भी हम उन्हीं की दया पर निर्भर मानते हैं।
 उनकी कृपा के बिना हम अपने परमात्मा की प्राप्ति भी नहीं कर सकते।

इस तरह की पराधीनता की मनोवृत्ति राजनैतिक स्वतन्त्रता कैसे
 क्रायम रख सकती थी ? अस्तु, जिन लोगों की मनोवृत्ति स्वाधीनता को
 अपनाए हुए भी अर्थात् जिनके बन्धन हम से कम और ढीले थे, उन्होंने
 हमारी राजनैतिक स्वतन्त्रता छीनकर इस क्षेत्र में भी हमें पूरा पराधीन
 बना दिया। इस समय हम लोग स्वयं अपने स्वतंत्र की रक्षा करने में
 नितान्त ही असमर्थ हैं—यहाँ तक कि छोटी-से छोटी बात के लिए भी
 हर तरह से विदेशी और विचरमी लोगों की दया के भिलारी हैं। पराव
 लम्बन के भाव हम में यहाँ तक बढ़े हुए हैं कि अपनी भलाई के लिए तो
 दूसरों पर निर्भर रहते ही हैं, किंतु अपनी बुराइयों के दोष भी दूसरों
 पर ही मढ़ते हैं। सारांश यह कि अपने लिए अच्छा या बुरा कुछ भी
 स्वतन्त्रता पूर्वक करने के लिए हम लोग अपने आपको योग्य नहीं समझते।

अब देखना चाहिए कि हमारी इसनी पराधीनता का मूल-कारण क्या
 है ? कई लोग हमारे जाति-पाति के भेद-भाव, कई ज्ञान-अज्ञान और नाना
 सम्प्रदायों के मतभेद; कई वर्ण-आश्रम की मर्यादाओं का मट हो जाना; कई
 ब्राह्मण-जाति के अत्याचार, कई धार्मिक अंधविश्वास, कई स्त्रियों एवं
 अन्यजों की पद दलित अवस्था; कई आपस की अनेकता, कई बाल विवा
 ददि सामाजिक कुप्रथाओं के कारण चल-चौध का ह्रास होना और कई
 कलियुग का आगमन आदि—अनेक कारण हमारी पराधीनता के बताते
 हैं, परन्तु गहरा विचार करने से इसका एकमात्र कारण यही निश्चय होता

है कि हम लोगों ने “दैवी सम्पद्”—अर्थात् अखिल विश्व में सत्ता एकता-भाव के निश्चयपूर्वक सबके साथ एकता के प्रेमयुक्त व्यवहार करना—छोड़कर, “आसुरी सम्पद्” को अपना लिया अर्थात् हम सत्ता अपने पृथक्-पृथक् व्यक्तित्व के अहङ्कार और पृथक्-पृथक् व्यक्तिगत स्वार्थ ही आसक्ति करली। यही हमारे पतन के अनेक कारणों का एक मूल कारण है। इसी से अन्य सब बुराइयों उत्पन्न हुई हैं और जब तक इस मूल कारण का समुचित उपाय नहीं किया जायगा, तब तक हमारी पापी-ताओं एवं दुःखों का कभी अन्त नहीं होगा—यदि एक मिटेगी तो दूसरी उत्पन्न हो जायगी। जब तक रोग का मूल कारण नहीं मिटता तब तक एक उपद्रव शान्त होता है तो दूसरा उठता रहता है। एकाग्रि उपायों से वास्तविक रोग की निवृत्ति कभी नहीं होती।

इस पुस्तक के टाइटिल पेज पर ओ गीता का श्लोक है, उसका भाव यह है कि “दैवी सम्पद्” मोक्ष अर्थात् स्वाधीनता का कारण है और “आसुरी” बन्धन अर्थात् पराधीनता का। उक्त भगवद्वाक्य के अनुसार पराधीनता से पीछा छुड़ा कर स्वाधीन होने के लिए “आसुरी सम्पद्” छोड़कर “दैवी सम्पद्” धारण करना एकमात्र उपाय है और इसी का निरूपण करना इस पुस्तकका उद्देश्य है।

इस स्थान पर यह सुझावा देना आवश्यक है कि यहाँ “मोक्ष” शब्द का प्रयोग, मरने के बाद पापों से छूट कर “मुक्ति” प्राप्त करने का के समुचित अर्थ में नहीं हुआ है, किन्तु इहलौकिक और पारलौकिक के प्रकार के बन्धनों से—चाहे वे आर्थिक हों या सामाजिक, धार्मिक हों या राजनैतिक और चाहे वे अपने अच्छे-बुरे कर्मों के फल-स्वरूप हों या दूसरे के—यहीं पर छुटकारा पाने अर्थात् पूरे स्वाधीन एवं जीवन-मुक्त होने के अर्थ में इसका प्रयोग हुआ है। अतः इस पुस्तक में मोक्ष, मुक्ति, स्वतन्त्रता स्वाधीनता अथवा छुटकारा आदि शब्द जहाँ आए हैं, वहाँ उनका व्यापक अर्थ समझना चाहिए।

है कि हम लोगों ने “दैवी सम्पद्”—अर्थात् अखिल विश्व में सर्वत्र एकात्म-भाव के निश्चयपूर्वक सबके साथ एकता के प्रेमयुक्त व्यवहार करना—छोड़कर, “आसुरी सम्पद्” को अपना लिया अर्थात् हम सबने अपने पृथक्-पृथक् व्यक्तित्व के अहङ्कार और पृथक्-पृथक् व्यक्तिगत स्वार्थ में ही भासक्ति करली। यही हमारे पतन के अनेक कारणों का एक मूल कारण है। इसी से अन्य सब बुराइयों उत्पन्न हुई हैं और जब तक इस मूल कारण का समुचित उपाय नहीं किया जायगा, तब तक हमारी पराधीनताओं एवं दुःखों का कभी अन्त नहीं होगा—यदि एक मिटेगी तो दूसरी उत्पन्न हो जायगी। जब तक रोग का मूल कारण नहीं मिटता तब तक एक उपद्रव शान्त होता है तो दूसरा उठता रहता है। एकाग्रि उपायों से वास्तविक रोग की निवृत्ति कभी नहीं होती।

इस पुस्तक के टाइटल पेज पर जो गीता का श्लोक है, उसका भाव यह है कि “दैवी सम्पद्” मोक्ष अर्थात् स्वाधीनता का कारण है और “आसुरी” बन्धन अर्थात् पराधीनता का। उक्त भगवद्वाक्य के अनुसार, पराधीनता से पीछा छुड़ा कर स्वाधीन होने के लिए “आसुरी सम्पद्” छोड़कर “दैवी सम्पद्” प्राप्त करना एकमात्र उपाय है और इसी का निरूपण करना इस पुस्तकका उद्देश्य है।

इस स्थान पर यह सुझावा कर देना आवश्यक है कि यहाँ “मोक्ष” शब्द का प्रयोग, मरने के बाद पापों से छुट कर “मुक्ति” प्राप्त करने मात्र के समुचित अर्थ में नहीं हुआ है, किन्तु दृष्टौकिक और पारलौकिक सब प्रकार के बन्धनों से—चाहे वे आर्थिक हों या सामाजिक, धार्मिक हों या राजनैतिक और चाहे वे अपने अच्छे-बुरे कर्मों के फल-स्वरूप हों या दूसरों के—यहाँ पर छुटकारा पाने अर्थात् पूरे स्वाधीन एवं जीवनमुक्त होने के अर्थ में इसका प्रयोग हुआ है। अतः इस पुस्तक में मोक्ष, मुक्ति, स्वतन्त्रता, स्वाधीनता भगवा छुटकारा आदि शब्द जहाँ आए हैं, वहाँ उनका यही व्यापक अर्थ समझना चाहिये।

है कि हम लोगों ने “दैवी सम्पद”—अर्थात् अलिल विद्वत् में सर्वत्र एकात्म-भाव के निश्चयपूर्वक सबके साथ एकता के प्रेमयुक्त व्यवहार करना—छोड़कर, “मासुरी सम्पद” को अपना लिया अर्थात् हम अपने अपने पृथक्-पृथक् व्यक्तित्व के महत्कार और पृथक्-पृथक् व्यक्तिगत स्वार्थ में ही आसक्ति करली। यही हमारे पतन के अनेक कारणों का एक मूल कारण है। इसी में अन्य सब गुराहणों उत्पन्न हुई हैं और जब तक इस मूल कारण का समुचित उपाय नहीं किया जायगा, तब तक हमारी पराधीन-ताओं एवं दुःखों का कभी अन्त नहीं होगा—यदि एक मिटेगी तो दूसरी उत्पन्न हो जायगी। जब तक रोग का मूल कारण नहीं मिटता तब तक एक उपद्रव शान्त होता है तो दूसरा उठता रहता है। एकाग्र उपायों से वास्तविक रोग की निवृत्ति कभी नहीं होती।

इस पुस्तक के टाइटिल पेज पर जो गीता का श्लोक है, उसका आशय यह है कि “दैवी सम्पद” मोक्ष अर्थात् स्वाधीनता का कारण है और “मासुरी” बन्धन अर्थात् पराधीनता का। उक्त भगवद्वाक्य के अनुसार, पराधीनता से पीछा छुड़ा कर स्वाधीन होने के लिए “मासुरी सम्पद” छोड़कर “दैवी सम्पद” धारण करना एकमात्र उपाय है और इसी का निरूपण करना इस पुस्तकका उद्देश्य है।

इस स्थान पर यह सुझावा कर देना आवश्यक है कि वहाँ “मोक्ष” शब्द का प्रयोग, मरने के बाद पापों से छुट कर “मुक्ति” प्राप्त करने मात्र के समुचित अर्थ में नहीं हुआ है, किन्तु इहलौकिक और पारलौकिक सब प्रकार के वचनों से—चाहे वे आर्थिक हों या सामाजिक, धार्मिक हों या राशनैतिक और चाहे वे अपने अन्धे-बुरे कर्मों के फल-स्वरूप हों या दूसरों के—वहीं पर छुटकारा पाने अर्थात् पूरी स्वाधीन एवं जीवन-मुक्त होने के अर्थ में इसका प्रयोग हुआ है। अतः इस पुस्तक में मोक्ष, मुक्ति, स्वतन्त्रता, स्वाधीनता अथवा छुटकारा आदि शब्द जहाँ आए हैं, वहाँ उनका वही व्यापक अर्थ समझना चाहिए।

जहाँ अन्य देशों के लोग उक्त सच्ची स्वतन्त्रता (जीवन मुक्ति) के असली रहस्य एवं उसकी प्राप्ति के वास्तविक उपाय जानने के अनुसन्धान में बटे-बटे दिमाग खड़ा रहे हैं; वहाँ हम लोगों के पूर्वज उस अनुपम ज्ञान निधि को सयके हित के लिए “वेदान्त दर्शन” रूप अक्षय भण्डार में भर गए हैं और श्रीमद्भगवद्गीता एवं योगवासिष्ठ में उसका खूब अच्छी तरह खुलासा कर गए हैं। योगवासिष्ठ में प्रायः श्रीमद्भगवद्गीता के सिद्धान्तों की बहुत विस्तार से व्याख्या की गई है, परन्तु वह ग्रन्थ बहुत बड़ा हो जाने से सर्वासाधारण के उपयोग में कम आता है। श्रीमद्भगवद्गीता में श्री भगवान् ने लोगों के उद्धार के लिए केवल सात सौ श्लोकों की में उक्त ज्ञान भण्डार का पट्टी ही उत्तम एवं अद्भुत रीति से समावेश करके गागर में सागर भर दिया है और वह भी ऐसी सरल भाषा में कि उसको एक साधारण व्यक्ति भी सुगमता से समझ सकता है।

श्रीमद्भगवद्गीता का मैं विशेष रूप से अध्ययन और मनन करता हूँ और इस अद्भुत शास्त्र पर जितना ही अधिक विचार करता हूँ, उतनी ही बढ़ा इस पर बढ़ती जाती है। यही कारण है कि इस पुस्तक में मैंने श्रीमद्भगवद्गीता के प्रमाण स्थान-स्थान पर दिए हैं। कई लोगों को उक्त सात सौ श्लोकों की श्रीमद्भगवद्गीता, श्रीकृष्ण महाराज की रची हुई होने में सन्देह है। इस विषय में इतना ही कह देना पर्याप्त है कि श्रीमद्भगवद्गीता चाहे भगवान् श्रीकृष्ण महाराज की कही हुई हो या किसी अन्य महात्मा की, परन्तु इसमें कोई सन्देह नहीं कि इसके वक्ता को आत्मा-परमात्मा की एकता का प्रत्यक्ष अनुभव या अर्थात् अखिल विश्व को वह अपने में और अपने को सब में देखता था और उसने समष्टि अहङ्कार पानी साम्य भाव की स्थिति में इस अलौकिक ग्रन्थ की रचना की थी। समष्टि अहमाव सम्पन्न महान् आत्मा वस्तुतः परमात्मा ही होता है, अतः उक्त अवस्था में दिया हुआ यह भगवदुपदेश सार्वभौम

एथ सावर्जनिक "राज विद्या" है अर्थात् शांति भेद, वर्ण-भेद, आश्रम-भेद, धर्म-भेद, सम्प्रदाय-भेद, देश-भेद, काल-भेद आदि किसी भी प्रकार के भेद बिना, यह सब श्रेणी के लोगों के लिए एक समान हितकर अर्थात् सब प्रकार के बन्धनों से छुड़ाने वाला है। इसलिये अहाँ इसके बलों के प्रमाण दिए हैं, वहाँ उनके अर्थ का सुझावा ऐसे व्यावहारिक ढङ्ग से करने का प्रयत्न किया गया है कि जन साधारण उनको सुगमता से समझ कर अपने अपने रात दिन के व्यवहारों में उनका उपयोग कर सकें अर्थात् व्यवहारिक रूप से उन पर अमल कर सकें तथा उक्त भगवदुपदेशानुसार अपने अपने आचरण यथाशक्य सात्विक बनाते हुए सब प्रकार के बन्धनों से मुक्त होने अर्थात् सच्ची स्वतन्त्रता प्राप्त करने के उद्योग में-अप्रसर हो सकें। किसी भी उपदेश के अनुसार यदि व्यवहार न किया जाय, तो केवल पढ़ने-सुनने और समझ लेने मात्र से उसका वास्तविक लाभ नहीं होता। पाठक महोदयों से विनम्र प्रार्थना है कि मेरे इस निवेदन को ध्यान में रखते हुए इस पुस्तक को पढ़ें और इसमें जो श्रुतियाँ हों, उनकी मुझे सूचना देने की कृपा करें।

निवेदक,

रामगोपाल मोहता

प्रथम प्रकरण



दैवी सम्पद्

प्रथम प्रकरण

परतन्त्रता और स्वतन्त्रता अर्थात् बन्धन और मोक्ष

स्वतन्त्रता अर्थात् मोक्ष के लिए बेचैनी का कारण

यह कैसी विचित्र बात है कि यद्यपि ससार में सभी देहधारी, किसी न किसी रूप में, परतन्त्र अर्थात् भौंति-भौंति के बन्धनों से बंधे हुए हैं—सबथा स्वतन्त्र कोई भी नहीं है—फिर भी प्रायःक प्राणी स्वतन्त्रता के लिए निरन्तर छटपटाता रहता है और स्वतन्त्रता सब को एक समान प्यारी है। बालक, अपने पृथ्वी के अधीन, स्त्री, पुरुष के अधीन, सेवक, स्वामी के अधीन; प्रजा, राजा के अधीन; राजा, मरियादाओं के अधीन, छोटे, बड़ों के अधीन, व्यक्ति समाज के अधीन एवं व्यक्ति, समाज के अधीन रहते हैं। आस्तिक लोग अपने कोई-शर के अधीन मानते

हैं और जीरमात्र काम, क्रोध, लोभ, माद आदि के अधीन पृथक् कर्मों के पाश से सदा बंधे हुए रहते हैं। चात्वर सृष्टि एक दूसरे पर निर्भर है पृथक् ब्रह्माण्ड में जितने पदार्थ हैं वे एक दूसरे के प्रेम और आकर्षण से बंधे हुए हैं। तात्पर्य यह कि जब सारे ब्रह्माण्ड में बन्धन रहित पदार्थ कोई है ही नहीं तो फिर यह स्वतन्त्रता, स्वाधीनता या मुक्ति का भाव आपा कहाँ से? इसका कोई न कोई कारण अवश्य होना चाहिए? वेदान्त कहता है कि इसका कारण सबके भीतर है, अर्थात् जो सब का असली अपना आप है यानी जो एक आत्म-तत्त्व सब में इकसार मरा हुआ है, यह सदा स्वतन्त्र और निबन्धा है, अतः स्वतन्त्रता—अपना असली स्वभाव होने से—सबको अत्यन्त प्यारी है और इसलिये इसके वास्ते इतनी यत्नेनी है।

अनादित्याग्निर्गुणात्पात्परमात्मायमव्ययः ।

शरीरस्थोऽपि कीर्तेय न करोति न लिप्यते ॥

—गी० अ० १३-११

यथा सूर्यगत सौदम्यादेर्किञ्च नापलिप्यते ।

सर्वत्रावस्थितो देहे तथात्मा नोपलिप्यते ॥

—गी० अ० १३-१२

अर्थ—हे अर्जुन ! अनादि और निगुण होने से यह (प्रत्यक्ष उपाधि) अव्यय (सदा एकरस रहने वाला) परम आत्मा (देह मात्र से पर, धनेश्वी में एक, सर्वव्यापक, सूक्ष्म आत्म-तत्त्व) शरीरों में रहता हुआ भी कृपा नहीं करता और न उसे किसी प्रकार का लप अर्थात् बन्धन ही होता है।

जैसे अत्यन्त सूक्ष्म होने के कारण, आकाश प्रत्यक्ष पदार्थ के अन्दर और बाहर घात प्रोत मरा हुआ भी किसी से लिप्त नहीं होता वही प्रकार अत्यन्त सूक्ष्म रूप से सर्वत्र रहता हुआ आत्मा भी लिप्त (बद्ध) नहीं होता।

एकता सत् अतः मोक्ष है और अनेकता असत् अतः बन्धन है

सात्त्विक यह है कि अनेकों में जो एक है अर्थात् नानात्व में जो एकत्व है वह सत् है और उसमें किसी प्रकार का बन्धन नहीं है और पृथक्ता असत् है और इसीसे सब बन्धन होते हैं। सारांश यह कि एकता ही मोक्ष और पृथक्ता ही बन्धन है। जहाँ एक से दो होते हैं वही पराधीनता अथवा बन्धन को अवकाश रहता है, परन्तु जहाँ एक के सिवाय अन्य कोई पदार्थ है ही नहीं, वहाँ कौन किसके अधीन रहे और कौन किसको बाँधे। वेदान्त कहता है कि वास्तव में एक के सिवाय दूसरा कुछ है नहीं। जगत् में जो दृश्यता अनेकता प्रतीत होती है वह एक ही आत्मा के अनेक नाम और अनेक रूपों का बनाव है, उससे भिन्न कुछ नहीं है। और इस नाम रूपात्मक जगत् के जो अनन्त दृश्य हैं वे प्रति क्षण बदलते रहते हैं, इस लिए वे सब असत् हैं, क्योंकि जो पदार्थ स्थायी नहीं रहता वह सत् नहीं हो सकता—उस पर भरोसा नहीं किया जा सकता। जिस तरह कोई व्यक्ति अपनी यात पर स्थिर नहीं रहता, क्षण क्षण में पलटता रहता है वह झूठा कहा जाता है, उसकी बात पर कोई विश्वास नहीं करता—यदि कोई उसे सच्चा मान कर विश्वास करे तो धोखा खाता है—इसी तरह प्रतिक्षण बदलने वाली जगत् की अनेकता को जो सत् मानकर ससार के व्यवहार करते हैं वे धोखा खाते हैं, अपने लिए बन्धन उत्पन्न करते हैं और दुःख चलाते हैं। परन्तु जगत् का असली तत्त्व जो एकरूप भाव है वह अपरिवर्तनशील होने से सदा एकसार बना रहता है इसलिए वह सत् है और इस एकता रूपी सत् के आधार पर व्यवहार करने वाले को कोई बन्धन नहीं होता, किन्तु यह सदा स्वतन्त्र एवं संपन्न स्वामी होता है। केवल आध्यात्मिक दृष्टि से नहीं किन्तु आधिदैविक और आधिभौतिक दृष्टि से भी एकता सच्ची और अनेकता झूठी है, क्योंकि एक ही आत्मा की अनन्त दैवी

शक्तियाँ अपने सूक्ष्म-भाव में, सूक्ष्म (आधिदैविक) जगत् रूप होकर रहती हैं। और यही सूक्ष्म शक्तियाँ जब घनीभूत होकर स्थूल भाव धारण करती हैं तो भौतिक—जगत् रूप बन जाती हैं; अतः सब प्रकार से एकरूप ही सदा है। जैसे जल-सात्र सूक्ष्म अवस्था में भाफ-रूप होता है, तरल अवस्था में पानी रूढ़ रहता है और जब स्थूल रूप धारण करता है तो वह बर्फ बन जाता है; परन्तु सब अवस्थाओं में है वह एक जल-सात्र ही, जल से भिन्न कुछ नहीं है, इसी तरह सूक्ष्म आधिदैविक और स्थूल आधिभौतिक जगत् सब एक आत्मा ही के अनेक रूप हैं। इसमें जो भिन्नता प्रतीत होती है वह कल्पित माया है, जो प्रतिक्षण बदलती रहती है। अतः तब अनेकता झूठी है तो हमसे उत्पन्न होने वाले बन्धन अर्थात् पराधीनता भी वस्तुतः झूठी है और एकता सच्ची होने में इसका स्वाभाविक गुण स्वतन्त्रता भी सच्ची है। इसलिये अनेकता के भ्रम से जो बन्धन प्रतीत होते हैं वे झूठे और अस्वाभाविक होने के कारण सबको अश्रित एवं दुःसहायक प्रतीत होते हैं और एकता-रूपी स्वाधीनता अथवा मुक्ति सच्ची और स्वाभाविक होने से सबको श्रित एवं सुखदायक प्रतीत होती है। इसीलिये अनेकता के बन्धनों से छुटकारा पाने और एकता-रूपी मुक्ति प्राप्त करने के लिए सब को ही चेष्टन रहते हैं।

एकता-रूपी दैवी सम्पद् को त्याग कर लोगों ने
स्वयं अपने लिए बन्धन उत्पन्न कर लिए

परन्तु लोगों ने अपनी ही मूर्खता से अपनी—वास्तविक परमात्मा—स्वाभाविक स्वतन्त्रता अर्थात् सचमुचात्मनय साम्यभाव की दैवी प्रभृति को मुखादि और जगत्-रूपी माया अर्थात् अनेक नाम और अनेक रूपों के द्वारा को मरणा और अपने आप को दूसरों से प्रत्यक्ष मानकर भौतिक शक्तियों में अपने स्थिति पर अहङ्कार कर लिया एवं दूसरों में अपने श्रेष्ठ व्यक्तिगत स्वार्थ कल्पित करके उनमें आसक्ति के बन्धन उत्पन्न कर लिए क्योंकि सब भय

व्यक्तिगत स्वार्थों के उपयोगी भौतिक पदार्थों में राग अर्थात् प्रीति की तो द्वेष पदार्थों से द्वेष स्वतः हो गया, क्योंकि क्रिया की प्रतिक्रिया अवश्य होती है; अतः जब राग रूपी क्रिया हुई तो द्वेष-रूपी प्रतिक्रिया साथ ही उत्पन्न होना अनिवार्य था। परिणाम यह हुआ कि पृथक्ता के मिथ्या ज्ञान के कारण राग और द्वेष के आसुरी भावों में अपने आपको इस छोटी सी देह और उसके स्वार्थों में सीमा-बद्ध (कैद) करके राग द्वेष से अपने लिए अनेक प्रकार के बन्धन उत्पन्न कर लिये।

इच्छाद्वेषसमुत्थेन द्वन्द्व मोहेन भारत ।

सर्वभूतानि संमोहे सर्गे यान्ति परतप ॥

—गी० अ० ७ २७

अर्थ—हे अर्जुन ! सत्तार में सब भूत प्राणी द्वैत भाव के मोह के कारण राग और द्वेष से (अपने लिए) बन्धन उत्पन्न कर रहे हैं।

भारत की पराधीनता का कारण अनेकता के आसुरी भाव ।

भारतवर्ष में जब से यह पृथक्ता अर्थात् सर्वभूतत्वैक्य साम्य भाव का वेदान्त सिद्धान्त, प्रवृत्ति का विरोधी और निवृत्ति का प्रतिपादक माना जाकर केवल निवृत्ति में ही उसका उपयोग होने लगा—प्रवृत्ति में उसका कुछ भी प्रभाव न रहा—तब से इस देश में सब की पृथक्ता के ज्ञानयुक्त समत्व भाव से जगत् के व्यवहार करने की दैवी सम्पद् प्रायः लुप्त हो गई और अनेकता की सच्ची समझ कर सब लोग अपने को दूसरों से भिन्न मानने लगे एवं प्रत्येक व्यक्ति दूसरों से अलग पृथक् व्यक्तित्व के अद्वार और दूसरों से पृथक् अपने व्यक्तिगत स्वार्थों में ही अत्यन्त आसक्त हो गया जिससे राग और द्वेष के आसुरी भावों ने सघन अपना साम्राज्य स्थापित कर लिया और आपस की विपमता के व्यवहारों की पराकाष्ठा हो गई। यही कारण है कि यह देश सब प्रकार से पराधीन और भवन्त हो गया। इस पृथक्ता के अद्वार के कारण माना मत, माना धर्म,

स बनकर अपनी व्यक्तिगत स्वार्थसिद्धि के लिए उनकी खुशामद और शत्रुकारिता करना प्रायः सब का स्वभाव-सा हो गया । प्रत्येक कार्य के लिए दूसरों पर—विशेष कर काल्पनिक अदृश्य शक्तियों पर—निर्भर रह कर परावलम्बी बने रहना श्रेष्ठ धर्म समझा जाने लगा । सारांश यह कि भारतवासियों ने सच्ची एकता के स्थान में झूठी अनेकता को स्थापन करने द्वारा अपनी स्वाभाविक स्वतन्त्रता छोड़कर पराधीनता स्वीकार ली, जिससे छुटकारा पाने के लिए बहुत छटपटाते हैं । परन्तु जबतक हम लोग अनेकता के आसुरी भाव छोड़ कर एकता रूपी सही सम्पद् ग्रहण नहीं करते तबतक वास्तविक स्वतन्त्रता प्राप्त नहीं हो सकती ।

अवजानन्ति मा मूढा मानुषी तनुमाश्रितम् ।

पर भावमजानन्तो मम भूतमहेश्वरम् ॥

गी० अ० ९११

मोघाया मोघकर्माणो मोघज्ञाना विचेतसः ।

राक्षसीमासुरीं चैव प्रकृतिं मोहिनींश्रिता ॥

—गी० अ० ९१२

अर्थ—मूढ़ लोग मेरे (सबका आत्मा के) परम् (अनेकता में एकत्व) भाव को—जो सब भूतों का महान् ईश्वर है—न जानकर, मुझ (सबकी आत्मा) को मनुष्य देहधारी (एक तुच्छ व्यक्ति) समझकर मेरा तिरस्कार करते हैं अर्थात् (^{सब शरीर ही में आसक्ति करके मूर्ख लोग} ^{मा के}) न जानकर अपने आप तिरस्चर होते हैं ।

॥ स्वाय की मोहात्मक राक्षसी और आसक्ति रखनेवाले उन मूर्ख लोगों ^{निरर्थक} ^{प्राप्त} मेद-
—के ^{करते हैं वे}

स्वतन्त्रता स्वाभाविक है और एकता के आधार पर साम्य-
भाव से व्यवहार करने से वह स्वतः प्राप्त है

परन्तु जो लोग नाम-स्वात्मक जगत् के नाना-भांति के दृश्यों अर्थात् अनेकता को असत् जान कर उसकी आधारभूत एकता को सुरभी मानते हैं और सब भूतात्मैक्य साम्य-भाव रूपी देवी सम्पद् युक्त ससार के व्यवहार करते हैं अर्थात् सब में एक ही आत्मा व्यापक समझ कर सबके साथ एकता की साम्यऽ सुखियुक्त प्रेमऽ पूर्ण सद्व्यवहार करते हैं और अपन व्यक्तिगत अहङ्कार को समष्टि अहङ्कार में एव अपने व्यक्तिगत स्वार्थों को सबके स्वार्थों में जोड़ देते हैं अर्थात् सबके साथ अपनी एकता कर द्यत हैं उनके लिए कोई बन्धन नहीं रहता, किन्तु वे अपने भ्रमज्ञान से लोई हुई अपनी स्वाभाविक स्वतन्त्रता पुनः प्राप्त कर लेते हैं । स्वाधीनता, स्वतन्त्रता या मुक्ति कहीं बाहर से नहीं आती, न उसके लिए स्थानान्तर भ्रम (मरके) छोड़कर जाने की आवश्यकता है और न उसकी प्राप्ति के लिए किसी काल की प्रतीक्षा करने की जरूरत है । वह तो सदा सप्रदा अपने गन्दूर मौजूद है अर्थात् स्वतन्त्रता या मुक्ति सबके लिए इरादाविष्ट होने से स्वतः प्राप्त है । परन्तु अपनी मूर्खता से लोगों ने पूछकर का भाव कल्पित करके राग द्वेष के जो नाना भांति के बन्धन स्वयं उत्पन्न कर लिए हैं केवल उन्हीं को हटाने की आवश्यकता है, फिर स्वतन्त्र अथवा मुक्त तो बन बनाए ही हैं ।

इहैव तेजितं सर्गो येषां साम्ये स्थितमनः ।

निर्द्वन्द्वं हि समं ब्रह्म तन्माप्यब्रह्मणि ते स्थिता ॥

—गी० अ० १-१९

अर्थ—जिनका मन समान भाव में स्थित हो जाता है वे यहाँ के यहाँ हो कर ससार को अतीत लेते हैं अर्थात् उनको स्वतन्त्र एवं मुक्त होने के लिए

ॐ तीवरे प्रकरण में समता और प्रेम का अनुशासन देखिए ।

किसी दूसरे लोक में जाना नहीं पड़ता, किन्तु यही पर जगत् के स्वामी अथात् स्वतन्त्र हो जाते हैं। क्योंकि निर्दोष अर्थात् सब बन्धनों से रहित ब्रह्म (आत्मा) ही सम अर्थात् सब में एक समान ग्रापक है, अतः वे सर्वभूता समेक्य साम्य भाव युक्त व्याक्ति, उस निर्दोष और सम ब्रह्म (आत्मा) में ही स्थित रहते हैं। अर्थात् वे यहाँ के यहाँ ब्रह्मभूत यानी मुक्त हो जाते हैं।

यदा भूतपृथाग्भावमेकस्थमनुपश्यति ।

तत एव च विस्तारब्रह्म सपद्यते तदा ॥

—गी० अ० १३-३०

अर्थ—जब सब भूतों का पृथक्त्व अर्थात् जगत् का नानात्व एक ही में देखने लग और उस एक ही से सब जगत् का विस्तार देखने लगे अर्थात् अनेकों में एक—नानात्व में एकत्व—देखने लगे तब ब्रह्म अर्थात् मोक्ष प्राप्त होता है।

इसलिये स्वाधीनता अथवा मुक्ति की इच्छा रखने वालों को दूसरों से अपना भिन्न व्यक्तित्व और दूसरों के स्वार्थों से अपना अलग व्यक्तित्व स्वाधिसिद्धि की आसुरी सम्पद् को छोड़ कर साम्य बुद्धि से सबके साथ एकता के नानयुक्त प्रेम का व्यवहार करने की दैवी सम्पद् को धारण करना चाहिए अर्थात् अपने व्यक्तित्व के अहङ्कार को समष्टि अहङ्कार में और अपने व्यक्तिगत स्वार्थों को सबके स्वार्थों में जोड़कर ससार के व्यवहार करने चाहिए।

महात्मानस्तु मा पार्य दैवीं प्रकृतिमाश्रिता ।

भजन्त्यनन्यमनसो ज्ञात्वा भूतादिमव्ययम् ॥

—गी० अ० १३

अर्थ—हे अर्जुन ! दैवी प्रकृति को धारण करने वाले महान् पुरुष मुझे (सबकी आत्मा) को सब भूतों का आदि कारण और सदा एकरस रहने वाला जान कर एकत्व भाव से निरन्तर (मुझे सबकी आत्मा का) भजते हैं अर्थात्

सबही एक ही आत्मा के अनन्त रूप जान कर अनन्य भाव से सबके साथ सदा प्रेम करते हैं।

एकता से ही व्यवहार यथोचित हो सकते हैं

बहुत से लोगों की यह समझ है कि भगवत् के साथ एकता के गानपुन जगत् के अनेक प्रकार के व्यवहार हो नहीं सकते। स्थावर, जलम, पशु, पक्षी, पुरुष, स्त्री आदि में आपस में, मिश्र मिश्र प्रकार के सम्बन्ध होना ही एकता के व्यवहार करने से नहीं हो सकता है ? परन्तु उनकी यह समझ गलत है। वास्तव में एकता ही से व्यवहार यथोचित होते हैं और सुधरते हैं; अनेकता से विगड़ते हैं। जैसे अग्नि, नाक, काँ, मुख, जिह्वा, दाँत, हाथ, पैर, दिल, दिमाग, नख, केस, नस, नाड़ियाँ आदि अनेक अङ्ग एक ही शरीर के होते हैं। इन से कोई कोमल, कोई कठोर, कोई मृदु, कोई शूल, कोई पवित्र पद कोई मलिन होते हैं और अपनी अपनी योग्यतानुसार सब विभिन्न प्रकार के व्यवहार करते हैं, परन्तु सब हैं एक ही शरीर के अङ्ग। और जब ये एकता के भाव से सब व्यवहार करते हैं, सभी शरीर का निर्वाह ठीक ठीक हो सकता है; यदि इन में से कोई भी अङ्ग, चाहे वह कितना ही छोटा क्यों न हो, दूसरों के साथ एकतायुक्त व्यवहार न करे तो सब शरीर का ध्यान विगड़ जाय और साथ साथ उस अङ्ग का भय भी मान हो जाय। चर्चा करो कि पानों में तुना कि किसी स्थान पर कोई खाद्य पदार्थ प्राप्त होता है; दिल में खाने की इच्छा हुई, पर उसे खाने के लिए, खाने आँखों ने उसे देखा, नाक ने सूँघा दिमाग (बुद्धि) ने निर्णय लिया कि इसे खाना उचित है, हाथों ने उठाया और ज़बानों द्वारा गुरुप पर भेंट में दिया, दाँतों ने चबाया, जिह्वा ने स्वाद लेकर निगल लिया, नाड़ियों ने उसका रस रीढ़ कर सब अंगों का उपयोग पहुँचा दिया, यद्यपि सब सब एक ही पदार्थ थे, परन्तु प्रत्येक सबका एक था और अपने एकता के भाव से, अपने अपने कार्य किए, जिससे सबकी पुष्टि हुई। यदि सब अङ्ग

इस तरह एकता के भाव से अपने-अपने कार्य नहीं करते तो किसी की भी पुष्टि नहीं होती ।

दूसरा दृष्टान्त । एक राष्ट्रीय राज्य में उसका प्रत्येक व्यक्ति उस राष्ट्र का एक अङ्ग होता है और जब प्रत्येक व्यक्ति राष्ट्र के सब व्यक्तियों के साथ अपनी एकता का अनुभव करता हुआ यथायोग्य अपना अपना व्यवहार करके राष्ट्र की पुष्टि करता है, राष्ट्र क लाभ में अपना लाभ और राष्ट्र की हानि में अपनी हानि समझता है, तभी राष्ट्र का व्यवहार भली प्रकार चल सकता है और वह राष्ट्र उन्नति करता है । यदि किसी राष्ट्र के व्यक्ति अपनी एकता को भूल कर अपने अपने पृथक् व्यक्तिगत स्वार्थों के लिए व्यवहार करने लग जायें तो उस राष्ट्र के सब व्यवहार बिगड़ जायें और अन्त में ही उसका पतन हो जाय ।

तीसरा दृष्टान्त । नाटक के खेल में जब प्रत्येक एक्टर अपने को उस नाटक का एक अङ्ग समझता है और दूसरे एक्टरों से अपनी एकता का अनुभव करता हुआ, उनके साथ तालबद्ध होकर अपना पार्ट बजाता है एवं दूसरों के पार्ट में सहायक होता है, सबका लक्ष्य एकमात्र खेल को सान्त्वित करने पर रहता है, खेल करते समय व्यक्तिगत पार्ट और व्यक्तिगत स्वार्थ में आसक्ति नहीं रहती, खेल अच्छा होने में ही सब लोग अपनी भलाई समझते हैं, तभी वह खेल ठीक ठीक सम्पादन होता है और सुधर सकता है । यदि एक्टर लोग आपस की एकता का भाव छोड़ कर अपने पृथक् व्यक्तिगत स्वार्थ के लिए उस व्यक्तिगत स्वार्थ को सच्चा मान कर उसमें आसक्ति कर लें और राजा आदि का उच्च पार्ट लेने वाले हीन पार्ट लेने वालों को भिन्न समझ कर उनका साथ न दें तो वह खेल अथर्व बिगड़ जाता है और साथ साथ वह व्यक्ति अपनी भी हानि करता है ।

इन तीनों दृष्टान्तों से सिद्ध होता है कि एकता ही से सब व्यवहार ठीक-ठीक हो सकते हैं और सुधर सकते हैं; अतः एकता को सच्ची और अनेकता के दृष्टियों को नाटक के एक्टरों के स्वार्थों की तरह कल्पित एवं

दिवापटी समस्तते हुपू जगत् के सभी व्युद्धार सबके साथ एकता क आधार पर करने चाहिए। सब होने से एकता ही परमात्मा है और भग्न होने से अनेकता, उस एकता रूपी परमात्मा की प्रति दाण पदहन पाठा माया शक्ति का दिवाप है। इस अनेकता के मायिक दिवाप में एकता-रूपी परमात्म तात्र को सदा-सर्वदा देखते रहना चाहिए। जिन तरह कपड़े में सर्पत्र सूत ओत प्रोत रहता है—विचार कर देखने से सूत क अतिरिक्त कपड़ा कुछ है ही नहीं—सूत को निकाल देने से कपड़ा गैर ही नहीं रहता, उसी प्रकार जगत् में जगदीश्वर अथात् अनेकता में एकता ओत प्रोत भरी हुई है, उसके सिवाय और कुछ नहीं है। एकता-रूपी जगदीश्वर को निकाल देने से अनेकता रूपी जगत् का अस्तित्व नहीं रहता; अतः हमी दृष्टि से सब व्युद्धार करने चाहिए—यही दृष्टि सच्ची है।

सम सर्वेषु भूतेषु तिष्ठन्त परमेश्वरम् ।

विनश्यत्स्थविनश्यन्त य पश्यति स पश्यति ॥

—गी० अ० १३१३

अर्थ—जो पुनः, नारायण सब ब्रह्मरूप भूत प्राणियों में, नारायण परमेश्वर को सम भाव से स्थित देखता है अर्थात् पण पण में परिवर्तनशील जगत् का अनेकता क दिवाप में सब एक समान रहने वाली भावनायी एकता का अनुभव करता है वही वास्तव में देखता है।

इस तरह एकता के उपासक स्वतन्त्र अथवा मुक्त होते हैं।

मत्कर्मणो मत्परमो मनुजस्त सङ्गयजितः ।

निर्वैर सर्वभूतेषु य स मामेति पागडय ॥

—गी० अ० १३१४

अर्थ—जो मेरे लिए कर्म करता है अथवा सब ब्रह्मरूप सृष्टि में हर एक परमात्मा का सत्य रस के, सबके साथ एकता का अनुभव करता है कर्म करता है, जो मेरे परायण है अर्थात् अपने व्यक्ति को जिसने देने

(समष्टि आत्मा = परमात्मा) में—यानी सब में जोड़ दिया है, जो मेरा मक्त है अर्थात् सबके हृदय में स्थित शुभ परमात्मा से—यानी समस्त जगत् से—जो प्रेम करता है, जो सङ्ग से रहित अर्थात् पौकिक पदार्थों में जो व्यक्तिगत आसक्ति नहीं रखता और जो सब मूर्तों से बँर नहीं रखता अर्थात् जो किसी से भी द्वेष नहीं करता, वह शुभ में मिल जाता है; अर्थात् सब बन्धनों से छूट कर मुक्त हो जाता है।

जगत क व्यवहारों का त्याग अस्वाभाविक है।

यहूँया प्रश्न यह उठा करता है कि जय जगत् की अनेकता का बनाव झूठा और बन्धन रूप है तो इसके व्यवहार भी अवश्य ही झूठे एवं बन्धन रूप होंगे ? फिर ऐसे व्यवहार किये ही क्यों जायें ? उनको त्याग कर संन्यास ही क्यों न ले लिया जाय ? यद्यपि यह प्रश्न सरसरी तौर से तो ठीक प्रतीत होता है, परन्तु यदि अच्छी तरह विचार किया जाय तो यह बिशुल निराधार सिद्ध होता है। क्योंकि यद्यपि जगत् की अनेकता का बनाव झूठा है, परन्तु उसके अन्दर की एकता सच्ची है और एकता के आधार पर ही यथोचित व्यवहार होते हैं; पृथक्ता के आधार पर तो वे भिगदते हैं, अतः एकता के ज्ञानयुक्त ससार के व्यवहार करने से वे बन्धनरूप हो नहीं सकते और न उनके त्यागने की आवश्यकता ही रहती है। त्यागने और रखने का प्रश्न ही भ्रम से उठता है, क्योंकि जहाँ एक से दो होते हैं वहाँ त्यागना या रखना हो सकता है। जब एक आत्मा के सिवाय और कुछ है ही नहीं, उसकी माया का खेल यह ससार भी उससे भिन्न नहीं (खाली से पृथक् खेल की सत्ता ही सिद्धि नहीं होती), तो फिर कौन किसको त्यागे और कौन किसको ग्रहण करे ? एक ही आत्मा के निगुण और सगुण (Positive and Negative) दो भाव हैं; उनमें से किसी का भी त्याग नहीं हो सकता। इसलिए त्याग अस्वाभाविक है—अतः यह हो नहीं सकता। अद्वैत वेदान्त सिद्धान्त कोरी

कल्पना (Theory) नहीं है कि वह किसी अस्वाभाविक यातना प्रतिपादन को, वह तो पूरा व्यावहारिक यानी (Practical) है; अतः वह इस अस्वाभाविक त्याग का प्रतिपादन नहीं करता। अहाँ दूसर मत सब कुछ छोड़ देने से—यहाँ तक कि देह को भी छोड़ देने से—मुक्त, साम्प्रतिक भयवा मुक्ति की आशा दिखाते हैं यहाँ परमात्म कुछ भी छोड़ने को नहीं कहता; किन्तु छोड़ना असाहजिक बताता है।

न हि कश्चित्क्षणमपि जातु तिष्ठत्यकर्मकृत् ।

कायते हायशः कर्मः सर्वः प्रकृतिजगुणैः ॥

गी० अ० १५

अर्थ—क्योंकि कर्म के बिना एक क्षण भर भी कोई नहीं रह सकता प्रकृति जगत् गुणों के बंधन होकर सबको कर्म करने में लगे हो रह पड़ता है।

परन्तु जिसको पुरातन मान का सच्चा ज्ञान नहीं है वे भिन्नता के सिद्धांत से उत्पन्न व्यक्तिगत अहंकार से अपने कर्मात्मा को छोड़ बैठें हैं भयवा कर्मों को दुःख एवं बन्धन रूप समझ कर त्यागते हैं। इस तत्वा के त्याग का गीता में महाशय ने राजसी और तामसी त्याग कहा है।

नियतस्य तु संन्यासः कर्मणो नोपपद्यते ।

मोहात्तस्य पश्चित्प्राणानामस परिकीर्तित

—गी० अ० १८

दुःखमित्येष यत्कर्म कागद्वेषा भयात्पुजेत् ।

सकृन्वा राजस त्याग मैथ त्यागफलं लभेत् ॥

—गी० अ० १८

अर्थ—जो कर्म अपने लिए नियत करवान् हुए कर्म-स्वभाव के अनुसार करने में लगे हैं उनका संन्यास यानी त्याग किसी को भी करना उचित नहीं है। माह से किया हुआ उनका त्याग तामस कहा जाता है।

शरीर को कष्ट होने के कारण से अपना दुःखदायक मान कर यदि

कर्म छोड़ दे तो उसका वह त्याग राजस होता है, उससे त्याग का प्रयोजन सिद्ध नहीं होता ।

व्यवहार छोड़ देना सच्चा त्याग नहीं, किन्तु अनेकता को झूठी, और उसके अन्दर एकता को सच्ची जान कर व्यवहार करना ही सच्चा त्याग है ।

वेदान्त शास्त्र जगत् के व्यवहारों का त्याग नहीं करवाता, न किसी को घर-गृहस्थ एवं प्रिय पदार्थ छोड़ने ही को कहता है । यहाँ तो अनेकता को झूठी और उसके अन्दर की एकता को सच्ची जान कर, दृष्टि अहङ्कार की समष्टि अहङ्कार के साथ एकता करना अर्थात् अपने-आपको सब में जोड़ देना और अपने व्यक्तिगत स्वार्थों को सबके स्वार्थों के अन्तरगत मानना यांनी सब के स्वार्थों में अपने स्वार्थों को मिला कर, ससार के व्यवहार करना सच्चा त्याग माना गया है ।

कार्यमित्येव यत्कर्म नियतं क्रियतेऽर्जुन ।

सङ्गत्यक्त्वा फलं चैव स त्याग सात्त्विको मत ॥

—गी० अ० १८ ९

न द्वेष्ट्यकुशलं कर्म कुशले नानुपज्जते ।

त्यागी सत्त्वसमाविष्टो मेधावी द्विष सशय ॥

—गी० अ० १८ १०

न हि देहभृता शक्य त्यक्तुं कर्माग्नयेपत

यस्तु कर्मफलत्यागी स त्यागीत्यभिधीयते ॥

—गी० अ० १८ ११

अर्थ—हे अर्जुन ! अपने लिए जो कर्म नियत है अर्थात् गुण-बन्ध स्वभाव के अनुसार जो कार्य अपने निम्मे है, उनको करना अपना कर्तव्य है; एसा समझ कर, व्यक्तित्व की आकांक्षे और व्यक्तिगत स्वार्थ त्याग का जो कर्म किए जाते हैं वही सात्विक त्याग माना गया है।

सर्वभूतात्मैव सांख्य-भाष्य में उक्त हुआ, मुक्तिमान् पुत्र संशय रहित त्यागी, प्रतिकूल कर्म से द्वेष नहीं करता और अनुकूल कर्म में आसक्त नहीं होता।

क्योंकि जो देहधारी है उससे कर्मों का नि शेष त्याग ही नहीं सकता; अतः जिसने कर्म-रहित अर्थात् व्यक्तिगत स्वार्थ त्याग दिया हो वही सदा त्यागी अर्थात् सन्यासी है।

समष्टि-आत्मा = परमात्मा की प्रकृति के इस (संसार रूपी) क्षेत्र में चाहे गृहस्थी के स्त्री में उसके योग्य व्यवहार किए जायें-अथवा सन्यासी के स्त्री में—उसके योग्य व्यवहार किए जायें—दोनों ही कर्तव्य योग्य हैं और इस क्षेत्र में दोनों ही के व्यवहारों की आवश्यकता होती है। कर्म दोनों ही में करने होते हैं। जिस तरह गृहस्थ में रहकर उस के योग्य व्यवहार करना कर्म है उसी तरह गृहस्थ से अलग होकर सन्यास लेना और उसके योग्य व्यवहार करना भी कर्म है; दोनों की साम्यता समान ही है। 'समाख्य बुद्धि से लोक-सुख के लिए गृहस्थ का व्यवहार करने से सर्वत्र पृथक्ता के अनुभव रूप आत्म ज्ञान का जो निराविशेष सुख अर्थात् स्वतन्त्रता या मुक्ति प्राप्त होती है वही समाख्य बुद्धि से सन्यास का व्यवहार करने से होती है। इसके विपरीत अपने पृथक् व्यक्तित्व के भय और व्यक्तिगत स्वार्थ की आकांक्षे रहकर व्यवहार करने से दोनों ही बन्धन के हेतु हैं, अतः फल दोनों ही का एकसार है। गुण-बन्ध स्वभाव-अनुसार जिसकी जिसी योग्यता हो विसा करे। यदि गृहस्थ में रहते हुए लोक-

छ-तृतीय प्रकरण में आकांक्षे और त्याग का सुझाव देगिय।

सम्राट् के सांसारिक व्यवहार करने की योग्यता हो तो इस तरह करे और यदि स-यास लेकर लोक-सम्राट् व्यवहार करने की योग्यता हो तो वैसा करे—इस विषय में विवाद करना मूर्खता है ।

क्षेत्रं स नित्यसंन्यासी यो न द्वेष्टि न काङ्क्षति ।

निर्द्वन्द्वो हि महाबाहो सुखं बन्धात्प्रमुच्यते ॥

—गी० अ० ५ ३

साख्ययोगौ पृथग्बाह्या प्रवदन्ति न परिहृताः ।

एकमप्यास्थितं सम्यग्बुभयोर्विन्दते फलम् ॥

—गी० अ० ५ ४

यत्साख्ये प्राप्यते स्थानं तर्धोगैरपि गम्यते ।

एक साख्यं च योगं च यः पश्यति स पश्यति ॥

—गी० अ० ५ ५

अथ—हे धर्मेन ! जो न तो किसी से द्वेष करता है और न किसी की इच्छा रखता है, उसको सच्चा सन्यासी समझ । क्योंकि द्वेष भाव से रहित दुर्धा, वह सुखपूर्वक बन्धनों से मुक्त हो जाता है अर्थात् जिसने सब भूत-रामैक्य बुद्धि से व्यक्तित्व के भाव अन्य राग-द्वेषादि छोड़ दिए हैं वही सच्चा स-यासी और मुक्त है ।

सांख्य अर्थात् सन्यास और योग अर्थात् समाज बुद्धि से ससार के व्यवहार करने रूपी कर्म-योग को, थलानी लोग पृथक् कहते हैं—ज्ञानी लोग ऐसा नहीं मानते । (दोनों में से किसी-भी) एक का मली-मौलि आचरण करने से, दोनों ही का फल हो जाता है ।

जो स्थान सन्यासियों को प्राप्त होता है वही कर्मयोगी भी पहुँचता है। सांख्य (सन्यास) और योग (कर्मयोग) एक ही हैं, ऐसा जो जानता है वही शत्रुघ्न ऋषि को जानता है अर्थात् चाहे गृहस्थ में रह कर सत्कार के व्यवहार करे अथवा गृहस्थ त्याग कर, एकता के सिन्धु में डूब कर रह जाय, यह निश्चय होने से कोई भी बन्धन नहीं रहता।

अनाश्रितः कर्मफल कार्यं कर्म करोति यः ।

स सन्यासी च योगी च न निरग्निरनघामिनः ॥

—गी० अ० ११

य सन्यासमिति प्राहुर्योगी त विद्धि पाण्डव ।

न हासन्यस्तसद्गुरो योगी भवति कश्चन ॥

—गी० अ० ११

अर्थ—जो कर्म-फल का आशय न करके अर्थात् जो व्यक्तिगत स्वार्थ की प्राप्ति से रहित होकर अपना कृत्य कर्म करता है वही सन्यासी और वही योगी है। गृहस्थ का त्यागने वाला तथा कर्मों को छोड़ कर निठर बैठने वाला सखा सन्यासी अथवा योगी नहीं है।

हे पाण्डव ! जिसको सन्यास कहते हैं उसी को तु कर्मयोग समझ। क्योंकि सद्गुरु का सन्यास किन्तु बिना कोई भी कर्मयोगी नहीं होता अर्थात् व्यक्तिगत स्वार्थ के भाव अत्यन्त कम में उत्पन्न होन रहते हैं अतः कोई सखा कर्मयोगी नहीं होता।

सत्सङ्गकर्मण्यपि द्वासां यथा सुचिन्ति भारतः ।

सुयोगिद्वैतास्तथा सत्सङ्गिर्गुणैर्जाक सद्गुरुम् ॥

—गी० अ० १२-१३

अर्थ—मूर्ख लोग जिन कर्मों को आसक्ति सहित (अहता ममता युक्त) किया करते हैं, विद्वान् लोग उनको आसक्ति छोड़ कर लोक-समग्रह के लिए अर्थात् सांसारिक व्यवहार में अपना पार्ट अन्धोतरह मजाने के लिए करते हैं ।

ससार के खेल में लोक-समग्रह के लिए कर्म करना सबको आवश्यक है ।

तात्पर्य यह कि चाहे स्त्री हो या पुरुष, ब्रह्मचारी हो या गृहस्थी; वानप्रस्थ हो या सन्यासी और चाहे किसी भी जाति या वर्ण का शरीर हो, गुण-कर्म-स्वभावानुसार अपने कर्त्तव्य कर्म अपनी-अपनी योग्यता के अनुसार, लोक-समग्रह के लिए अर्थात् ससार चक्र के चलाने में अपना पार्ट यथावत् मजाने के भाव से, प्रत्येक व्यक्ति को—दूसरों से पृथक् अपने व्यक्तित्व के अहङ्कार और दूसरों से पृथक् अपने व्यक्तिगत स्वार्थ की भासक्ति छोड़ कर—भवदय ही सदा करते रहना चाहिए । लोक-समग्रह अर्थात् जगत् के व्यवहार चलाने रूपी यज्ञ के निमित्त कर्म किए बिना किसी का भी जीवन निर्वाह नहीं हो सकता; क्योंकि जगत् की स्थिति सबके अपने अपने कर्त्तव्य-कर्म करने रूपी यज्ञ चक्र पर ही निर्भर है ।

नियत कुरु कर्म त्व कर्म ज्यायो ह्यकर्मण ।

शरीरयात्रापि च ते न प्रसिद्ध्येदकर्मण ॥

—गी० अ० ३-८

अर्थ—नियत अर्थात् गुण कर्म स्वभावानुसार अपने जिम्मे आए हुए कर्मों को तू कर, कर्म न करने की अपेक्षा कर्म करना ही अधिक श्रेष्ठ है । कर्म न करने से तो तेरी शरीर-यात्रा भी नहीं हो सकेगी अर्थात् कर्म किए बिना शरीर का निर्वाह ही नहीं हो सकता ।

यथाधातुकर्मणोऽन्यत्र लोकोऽय कर्मबन्धनः ।
तदर्थं कर्म कान्तिं य मुक्तसङ्ग समाचार ॥

—गी० अ० १-९

सद्यक्षा प्रजा सृष्ट्वा पुरोवाच प्रजापति ।
अनेन ब्रह्मविष्यभ्यमेव धोऽस्त्यष्टकामधुर ॥

—गी० अ० ११०

देवाभाययत्तानेन ते देवा भाययन्तु यः ।
परस्पर भाययन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ ॥

—गी० अ० ११

इष्टान्मोगाग्निं धीं देवा दास्यते यशभायिता ।
तर्क्षत्तानप्रदायैभ्यो यो भुङ्क्ते स्तेन एव स ॥

—गी० अ० ११

यश्च शिष्टाग्निं सन्तो मुच्यते सर्वकिंस्त्रियैः ।
भुङ्क्ते ते त्र्यध पापा ये पश्चत्यामकारणान् ॥

—गी० अ० ११

अग्नान्नयन्ति भूतानि पर्जन्यापद्मसम्पद ।
यज्ञान्नपति पर्जन्यो यज्ञं कर्मसमुत्पदः ॥

—गी० अ० ११

कर्म ब्रह्मोन्मय विद्धि ब्रह्माक्षर समुद्भयम् ।
तस्मात्सर्वगत ब्रह्म नित्यं यज्ञे प्रतिष्ठितम् ॥

—गी० अ० ११

एव प्रवर्तित चक्र नानुवर्तयतीह य ।

अघायुरिन्द्रियारामो मोऽपार्थस जीवति ॥

—गी० अ० ३ १६

अर्थ—यह के लिए अर्थात् ससार चक्र की अच्छी तरह चलाने के लिए किए जाने वाले कर्षव्य-कर्मों के अतिरिक्त केवल अपने व्यक्तिगत स्वार्थ के लिए जो कर्म किए जाते हैं उनसे ही ये लोग बँधते हैं। वृ उपरोक्त यह के निमित्त—उनमें दूसरों से पृथक् अपने व्यक्तित्व के अहङ्कार और व्यक्तिगत स्वाध की आसक्ति छोड़ कर—कर्म करता रह।

प्रारम्भ में यह चक्र के साथ ही प्रजा को रचकर प्रजापति ब्रह्मा ने उनसे कहा कि इस यह चक्र के द्वारा तुम्हारी वृद्धि होवे। यह यह चक्र तुम्हारी कामधेतु होवे अर्थात् यह यह चक्र ही तुम्हारी सब आवश्यकताओं को पूरी करेगा।

तुम इस यह से देवताओं को सन्तुष्ट करो और वे देवता तुम्हें सन्तुष्ट करें अर्थात् तुम अपने अपने हिस्से के कर्षव्य कर्म करने द्वारा समाधि आत्मा=परमात्मा की माया रचित इस जगत् रूपी उसके विराट् शरीर को धारण करने वाली उसकी सूक्ष्म दैवी शक्तियों (विभूतियों)—जो समाधि रूप से जगत् के सब कार्य कर रहों हैं—के साथ अपनी अपनी व्यष्टि शक्तियों के व्यवहारों का योग दो और तुम्हारी सबकी व्याप्ति शक्तियों के व्यवहारों के योग से पूरित हुई वे परमात्मा की समाधि दैवी शक्तियाँ तुम सबकी आवश्यकताएँ पूरी करें। इस तरह सबके साथ ताल-बद्ध होकर व्यवहार करने द्वारा परस्पर में एक-दूसरे को योग देते हुए और एक-दूसरे की आवश्यकताओं को पूरी करते हुए परम श्रेय को प्राप्त होवो अर्थात् सबके साथ ताल बद्ध होकर अपने अपने हिस्से का काम बराबर करते रहने ही से ससार का व्यम

हार यथावन् चलता रहेगा, जिससे सबको अपनी अपनी यात्रा-पथ मोड़ नामची मिलती रहेगी ।

यस से सन्तुष्ट होकर देवता लोगनुमकी सुन्दार इच्छित भोग देने यथावन् अपने-अपने हिस्से के कर्तव्य क्रम अपनी तरह पालन करने से जगन् रूपी उसके विराट् शरीर को धारण करने वाली परमात्मा की समाधि देवी शक्ति की घोषित होकर लोगों के जीवन के लिए आवश्यक पदार्थ उत्पन्न करेगी । परन्तु उन्हीं का दिया हुआ पाँदा उन्हें दिए बिना जो प्राप्ति सब भोग्य पदार्थ के रूप था ही भोगता है, वह निभय ही भोग ही यथावन् सत्कार क समस्त भोग्य पदार्थ सबकी समाधि (सम्मिलित) शक्ति से उत्पन्न होते हैं, उन सार्वजनिक पदार्थों को जो अकेला ही अपनी व्यक्तिगत इच्छाओं की पूर्ति के उपयोग में लेकर दूसरों को उनसे वंचित रखता है वह सबकी चोरी करता है ।

यस से यह हुए माग की प्राप्ति करने वाले सत्तम सब पापों में मुक्त हो जाते हैं यथावन् जो सत्यन (सी हो या पुत्र) संसार चक्र में अपने कृत्य क्रम अपनी तरह पालन करके उनसे प्राप्त होनेवाले पदार्थों को, यथायोग्य दूसरों की आवश्यकताओं पूरी करते हुए, आप भी अपनी आवश्यकतानुसार भोगते हैं उनको कोई (चोरी यादि का) पाप नहीं लगता । परन्तु जो दूसरों की आवश्यकताओं की उपेक्षा करके केवल अपने लिए ही पदार्थों को यथावन् जो केवल अपने व्यक्तिगत शरीर के विषयों की तुल्य के लिए ही करने हैं । वे पाप भोगते हैं ।

यस यथावन् भोग्य पदार्थों से भूत प्राप्ति होते हैं, पञ्चम यथावन् इन्द्रिय उत्पादन शक्ति से यत्न (भोग्य पदार्थ) प्राप्त है, यस से समाधि उत्पादन नहीं होती है और यत्न, कर्म से यथावन् सबके अपने-अपने कर्तव्य-कर्म पदार्थ करने से होता है ।

कर्म प्रकृति से और प्रकृति, अविनाशी समष्टि आत्मा=परमात्मा से उत्पन्न हुए जान । इसलिए सर्वव्यापक आत्मा=परमात्मा ही यज्ञ में अर्थात् सधार-
षक की चलाने में स्थित है ।

इस तरह जगत् के धारणाथ प्रवृत्त किए हुए इस चक्र, यानी यज्ञ-चक्र
क अनुसार जो नहीं बर्तता अर्थात् जो इस ससार के खेल में अपने व्यक्तित्व
की और व्यक्तिगत स्वार्थों की सबसे एकना करके अपना कर्त्तव्य पालन नहीं
करता, उसका जीवन पाप रूप है और उस इन्द्रिय लम्पट का अर्थात् केवल
अपने व्यक्तिगत मौक्तिक शरीर क विषय मोगों के लिए ही संयोग करने वाले
का, जीना फिजूल है यानी उसका मनुष्य (स्त्री या पुरुष का) शरीर
व्यर्थ है ।

गीता के उपरोक्त श्लोकों का भावार्थ यह है कि चतुर्विध समष्टि
अन्तःकरण रूपी चतुर्मुख ब्रह्मा के सङ्कल्प से, सब लोगों की—उनके
कर्त्तव्यों सहित—रचना होकर, प्रेरणा हुई कि अपने अपने कर्त्तव्य यथावत्
करते रहने से सब की इच्छाएँ पूरी होकर सबकी वृद्धि होती रहेगी, क्योंकि
समष्टि-आत्मा-परमात्मा की दैवी शक्तियाँ जो सूक्ष्म रूप से सब में व्याप्त
हैं और जो समष्टि भाव से जगत् रूप बनी हुई हैं वे व्यष्टि भाव में प्रत्येक
व्यक्ति में रहती हैं और उनसे ही व्यष्टि व्यवहार होता है और उन व्यष्टि
व्यवहारों का सम्मिलित योग ही समष्टि व्यवहार है जिससे सारे जगत् का
संचालन होता है । इसलिए सबके अपने अपने हिस्से के कर्त्तव्य-कर्म यथा
वत् करने रूपी व्यवहार के योग से ही जगत् का समष्टि व्यवहार यथावत्
चल सकता है और समष्टि व्यवहार यथावत् चलने ही से व्यक्तियों की
इच्छाएँ और आवश्यकताएँ पूरी हो सकती हैं ।

यज्ञ और देवताओं का खुलासा

यन् और देवताओं की जो व्याख्या ऊपर की गई है वह साधारण
लोगों की समझ में शायद ठीक प्रतीत न हो, क्योंकि 'यन्' शब्द का अर्थ

अधिराज्य लोग यदि कम काय के "द्वय" (प्रति में पदार्थों का भावित्व देने) का करते हैं। परन्तु गीता में प्रतिपादित यन्त्र का यह अर्थ नहीं है। अनेकता के भाव से व्यक्तिगत स्वाध के लिए किए जाने वाले यह वैदिक कर्म काय का तो गीता के दूसरे अध्याय दशक ४२ से ५३ तक में मतमान ने साफ शब्दों में निषेध कर दिया है, जब आरम्भ में ही प्रित विचार का निषेध कर दिया उसी का पुन विधान किम तरफ हो सकता है। इसके अनिर्विण्ण यदि यहाँ "द्वय" शब्द का अर्थ हय्य हो जाता जाये तो तीसरे अध्याय के नवम दशक के अनुसार द्वयन के सिद्धांत शब्द—यन्त्र, यन्त्र, प्रकाशना, कृषि, गौरक्षा, वाणिज्य, मेवा, दान, परोपकार आदि के विभिन्न किए जाने वाले सभी का समग्र क हनु हो जायें, निरुक्त विना द्वयन में क्या, संसार में किसी का जीवन रहना भी असम्भव हो जायगा, संसार का विनाश मतमान का अभिप्रेत नहीं है (युद्ध भेद ३ ३ ३ २४)। इसके अनिर्विण्ण, वह समय बहुत को यह उपदेश देने का अर्थ भी नहीं था कि "द्वयन के लिए गू का का" क्योंकि यहाँ तो उसी क्षात्र वर्ग के अनुसार मुख करके अपने कर्तव्य पालन करने के उपदेश का प्रसङ्ग था। अतः यहाँ यन्त्र शब्द का अर्थ द्वयन नहीं हो सकता, किन्तु स्पष्ट समझ मर्यादा अनुसार चक्र को अती-आति पछानने में अपना पात्र पूरी तरह बगाना ही यन्त्र का एक मात्र हीकहीक अर्थ हो सकता है। तीसरे अध्याय के चौदहवें दशक के अन्त में मतमान ने "यन्त्र कर्म एव दुःखः।" यह वन यह अर्थ स्पष्ट भी कर दिया है।

इसी तरह "द्वयन" शब्द का अर्थ भी अधिराज्य लोग मार्गदर्शक में बैठ हुए इन्द्रादि देवता समस्त हुए हैं। परन्तु मार्गदर्शक दृष्टि से विचार कर देना जाय तो यह अर्थ स्पष्ट बुद्धि के साधारण लोगों का समझने के लिए मतमान को धारण करने वाली समष्टि—माया—परमात्मा की समष्टि गून्म देवी शक्तियों का रघुक रूपक वर्णन कर दिया गया है। परन्तु यहाँ मार्गदर्शकों का तार्किक विचार करना होता है यहाँ इन शक्तियों को ही

सत्य मान देने से सचा तथ्य समझ में नहीं जा सकता और वास्तविक सची स्थिति समझे बिना सशयात्मक दशा में जगत् के व्यवहार भी ठीक-ठीक नहीं किए जा सकते । यदि समष्टि-आत्मा = परमात्मा के, इस जगत् रूपी विराट शरीर को धारण करने वाली उसकी समष्टि दैवी शक्तियाँ किसी एक ही स्थान में सीमाबद्ध होकर बैठ जायँ तो वहाँ बैठे हुए वे इस घृष्ट प्रह्लाण्ड का सञ्चालन ही कैसे कर सकेंगे ? और इन देवताओं को परमात्मा की दैवी शक्तियों से भिन्न कोई और पदार्थ मान नहीं सकते, क्योंकि एक के अतिरिक्त दूसरा कुछ है नहीं । यदि मान भी लें तो सुदूर लोकों में बैठे हुए भिन्न भिन्न देवताओं को इस लोक में आकर यहाँ के लोगों से भोग्य पदार्थ लेने का क्या अधिकार है और क्या उनको पीछा देने का प्रयोजन है ? तथा यहाँ के लोगों को उन दूसरे लोकों में पठे हुए देवताओं को मान कर उनको सन्तुष्ट करने और उनसे सहा भुगताने की आवश्यकता ही क्या है ? गाता में स्पष्ट कहा है कि वे देवता तुमको अपने इष्ट पदार्थ देंगे ! अतः यदि देवता लोग समष्टि-आत्मा = परमात्मा की दैवी शक्तियों से कोई भिन्न पदार्थ होते तो लोगों को इष्ट पदार्थ देने की उनमें योग्यता कहाँ से आती । इससे यही सिद्ध होता है कि इस जगत् रूपी विराट शरीर को धारण करने वाली समष्टि-आत्मा = परमात्मा की समष्टि दैवी शक्तियाँ ही देवता हैं और वे ही सूक्ष्म शक्तियाँ व्यष्टि रूप से प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में हैं और इन व्यष्टि शक्तियों का समष्टि शक्तियों के साथ सहयोग अर्थात् एकतायुक्त व्यवहार करना ही यज्ञ है ।

सब भूत प्राणी इस ससार रूरी यन्त्र चक्र (विराट पट्टि) के अङ्ग (पुरजे) हैं और जैसे किसी मशीन के एक पुरजे के भी निकम्मे हो नने से उस मशीन के काम में त्रुटि आ जाती है, उसी तरह इस ससार चक्र में एक भी प्राणी के कर्त्तव्य पालन न करने से उसमें त्रुटि ही त्रुटि आ जाती है और उस त्रुटि से सबको फट होता है तथा उस फट के दोष का भागी अपना कर्त्तव्य का पालन न करने वाला प्राणी होता है ।

समाप्त में मिलने सघटन और उद्घाटन हैं व सम पारस्पर में एक दूसरे के उपयोग-उपकारक भाषणा भोजनभोग्य (एक दूसरे के उपयोग में आने वाले) हैं वय भयं न्यायित (एक दूसरे पर निर्भर रहने वाले) हैं जो व्यक्ति दूसरों का उपयोग करते हैं, उन्हें दूसरों के उपयोग में आना आवश्यक है। यदि वे अपने लिए तो पदार्थों का उपयोग करते हैं और उनका उपयोग में आना न चाहें अर्थात् दूसरों से तो कार्यकायते रहें और अपने हिस्से के कर्तव्य हमें न करें तो यह समष्टि भाग्य = परमात्मा की समष्टि देवी शक्तियों की चोरी है।

पूरे सामग्री अद्वैत वाले कर्तव्य के चोरी से समष्टि-आत्मा = परमात्मा की माया (प्रकृति) जबरदस्ती कम करवाती है और साथ में उनका पार का दण्ड भी देती है। मित्र की प्रतिक्रिया (Action का Reaction) होना अनिवार्य है।

यद्वद्वैतमाश्रित्य न योत्स्य इति मयमे ।
मित्रैव व्यथसायस्तं प्रकृतितत्त्वां नियोक्ष्यति ॥

—गी० अ० १८११

स्वमायजेन की-य निपद्यः स्वेन वमणा ।
कनुने-द्विसि य-माद्वैतकर्मिस्वययजो-पितन ॥

—गी० अ० १८११

सर्व—“जो अपने व्यक्तिगत व सामग्री अद्वैत से दूर बनने हैं।
“मे गुप्त नहीं करेगा”, सा तेरा यह निमय, यह है। वयाँ प्रकृति का
तेरा स्वभाव ही तुझमें यह करेगा।

है जो-तेरा जो-अर्थात् सामग्री अद्वैत व बरा दावर तुझमें
करने इच्छा करता है उसे ही तुझमें—स्वयं अपने (आत्मा का) स्वभाव
करने होने वाले वय (प्रकृति) व बद्ध होने के कारण—वर्तमान है
आत्मा स्वयं स्वयं प्रकृति है वयं हैं वर करमा वयं।

स्वामी भाव से स्वतन्त्रतापूर्वक व्यवहार करने चाहिए

यह जगत्, आत्मा के स्वभाव ही से उत्पन्न होने वाली प्रकृति (माया) का खेल है और प्रत्येक व्यक्ति उस (समष्टि) आत्मा = परमात्मा का अंश है, अतः स्वयं अपने रचे हुए (जगत् रूपी) काय को—उसके स्वामी भाव से—अवश्य चलाना चाहिए। इस तरह चलाने से कोई बाधन या दुःख प्रतीत नहीं होता। परन्तु स्यूट दरीर में ही अहंभाव के तामसी अहङ्कार के वश होकर यदि स्वयं अपने रचित कार्य को—अपने ही राजस तामस भावों से—दुःख रूप या बाधन रूप मान कर उससे अलग होने की चेष्टा की जाय अथवा उसकी उपेक्षा करके उसे बिगाड़ दिया जाय तो अपने ही भावों से वह दुःख और बाधन-रूप हो जाता है जिससे छुटकारा पाना असम्भव हो जाता है। इसलिए इस जगत् रूपी स्वाधीन राष्ट्रीय-राज्य में अपने आपको उस राष्ट्र का एक मेम्बर (अंग) समझ कर, स्वयं अपने जिम्मे ली हुई दायिरी को—उसका स्वामी होकर—स्वतन्त्रतापूर्वक अच्छी तरह बजाना चाहिए।

कर्मण्येवाधि कारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

मा कर्म फल हेतु भ्रमा ते सङ्गोऽस्त्य कर्मणि ॥

—गी० अ० २४७

अर्थ—कर्म में तेरा अधिकार है, फल में कदापि नहीं; फल अध्यान् व्यक्तिगत स्वार्थ-सिद्धि के लिए तू कर्म मत कर और फल न करने की ध्याति-गत अहङ्कार की आसक्ति भी मत रख। यथात् कर्म रूप जगत् सब तेरे ही समाष्ट भाव की प्रकृति का खेल होने से उस पर तेरा अधिकार है यानी तू इसका अभिपति है। परन्तु इस खेल से उत्पन्न होने वाले नाना मौति के कल्पित सुख दुःखादि द्वन्द्वों का कुछ भी प्रभाव तुझ पर नहीं पड़ना चाहिए क्योंकि यह सब तेरी ही रचना है; अतः इन पर कुछ भी लक्ष्य मत रख और

इन नाना मूर्ति के जल्पित सुग दु सादि द्रष्टों ॥ अष्टादश होकर चरन रस भोग — छोड़ कर बिगाड़ देना भी खेरी मारिमा के प्रतिवृत्त है । गारंठ पर कि तु अमरी प्रकृति (माया) के इस नेल में द्रैत माव की सागभि गज, जगत् क अधिपति रूप से कार्य करता रह ।

योगस्थ कुत्र कर्माणि सङ्ग त्यक्त्या ध्याञ्जनम् ।

सिद्धयसिद्धयो समा भूत्या समन्य योग उच्यते ॥

—गी० अ० १५८

अथ—“मैं करता हूँ, मेरे कम हैं, असुख कम का भुझे असुख भुज मिनेगा”—इस तरह के व्यक्तिगत चढ़ाहार और व्यक्तिगत राशय का भग छोड़ कर, कम की सङ्गता और असक्तता में निर्विकार रहता हुआ, बेग जुक्त होकर अपना सर्वात्म साम्य भाव में जुड़ कर कम कर—साम्य भा ही योग है ।

जिस तरह एक ग्राभीन राष्ट्र का भग्यर सर्वथा स्वतन्त्र रहना दुर्लभ भजन राष्ट्रीय राज्य के प्रति अपना कर्तव्य पावन करता है और मरि का भयना कुलम्ब उचित रीति से पापजन कर तथा दूसरों के स्वार्थों को हानि पहुँचाये तो यह परतन्त्र बाहर राष्ट्रवति से दृग्गिह होता है; वसी ता इस समार स्त्री राष्ट्र में भग्यर स्वतन्त्रों का एगामी बाहर ग्राभीनराज्य व्यवहार काम गादिन, नहीं तो विवश बाहर दाम मात से धरने पड़ेंगे ।

ईश्वर स्वयं भूनामां हृदेनऽङ्गुन निष्ठति ।

भामयस्य भूनामि यन्मास्त्रानि मायया ॥

—गी० अ० १८१।

अथ—हूँ धरने । भामयि = या मा = [या] मैं भूज प्रादियों के हरे में रहता हूँ और अपनी माया व भग भूज प्रादियों को धर पर चढ़ हूँ के तरह प्रमाण है ।

अनेक स्वनिष्ठ को जगत् में प्रपक् मायमे के तात्सी अद्वैत में उप

केवल अपने व्यक्तिगत स्वार्थ में ही आसक्ति हो जाने से परतन्त्रता या दासता उत्पन्न होती है; परन्तु जहाँ व्यक्तित्व का भाव नहीं और व्यक्तिगत स्वार्थ में आसक्ति नहीं, किन्तु सर्वभूतात्मैक्य साम्य भाव से व्यवहार किया जाता है, वहाँ सदा स्वाधीनता है। आत्मा तो स्वभाव से ही स्वतन्त्र है; शक्त प्रकृति का स्वामी बनना अथवा दास बनना अपने ही अधीन है। सर्वत्र एक ही आत्मा = परमात्मा व्यापक होने के साम्य भाव में व्यवहार करने पर कोई दासता या पराधीनता का बोधन नहीं होता; किन्तु इस तरह व्यवहार करने वाला महापुरुष स्वयं प्रकृतिका स्वामी—ईश्वर रूप हो जाता है और उसी की प्रेरणा से भूत प्राणी नाना प्रकार की चेष्टाएँ करते हैं।

तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत । -

तत्प्रसादाप्याणान्तं स्थानं प्राप्स्यसिशाश्वतम् ॥

—गी० अ० १८ ६२

अर्थ—इसलिये हे भारत ' तू सब प्रकार से उसकी शरण में जा अर्थात् अपने और सबके हृदय में स्थापित समष्टि आत्मा = परमात्मा से यानी आखिरी ब्रह्माण्ड से अपनी एकता का अनुभव कर। उसकी प्रसन्नता से तूझे परम शान्ति तथा शाश्वत स्मान प्राप्त होगा अर्थात् (आत्मा परमात्मा की) यानी सारे विश्व की एकता का अनुभव करते हुए ससार के व्यवहार यथावत करते रहने से अन्तःकरण में प्रसन्नता होकर परम शान्ति और अनन्त सुख प्राप्त होगा, फिर किसी प्रकार का बोधन नहीं रहेगा।

सर्वभूतात्मैक्य साम्य भाव से व्यवहार

करने का महत्व

यह समस्त योग अर्थात् एक आत्मा को सब में समान रूप से व्यापक ज्ञान कर सबमें प्रेमयुक्त व्यवहार करना एक बार आरम्भ कर देने पर

फिर घृम्भा नहीं, किन्तु उत्तरोत्तर बढ़ता रहता है और न इससे किसी प्रकार की हानि या अनिष्ट ही होता है, किन्तु इसके थोड़े आचरण से थोड़ा और अधिक से अधिक सुख अवश्य प्राप्त होता है। यह समस्त मोक्षायानी व्यावहारिक वेदान्त सब धर्मों से श्रेष्ठ, सबके लिए समान हितकर, सबको हमका समान अधिकार, अत्यन्त विशाल, समये अधिक गूढ़म अर्थात् सबका सार और सर्वव्यापक है। इसका जितना अधिक आचरण किया जाय उतना ही अधिक लाभ होता है अर्थात् जितने देश और जितने व्यक्तियों के साथ और जितने समय के लिए एकता के प्रेमभाव से व्यवहार किया जाता है उतनी ही सुख-समृद्धि प्राप्त होती है। केवल स्वार्थियों के लिए ही नहीं, किन्तु राष्ट्र और जातियों के लिए भी यही सिद्धांत लागू है। जो राष्ट्र और जाति परस्पर में तथा दूसरों के साथ जितना ही अधिक एकता का व्यवहार करती है अर्थात् उसकी एकता का क्षेत्र जितना ही अधिक विस्तृत होता है उतना ही अधिक यह राष्ट्र या जाति शक्तिशाली, उन्नत, सुख-समृद्धि सम्पन्न और स्वाधीन होती है।

नेहाभिक्रमनाशोऽस्ति प्रत्ययायो न विद्यते ।

स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य प्रापते महतो भवात् ॥

—गी० अ० २१०

अप—इस समस्त बुद्धि से
आत्म कर देने पर फिर उसके
समस्त एक परमात्मा सब में समा
जगत् के व्यवहार
आत्मस्वतंत्र
में सर्वोत्तम
रहती;
फल भी

बाले कर्मयोग का एक बार
नहीं
जित
मात्र से
अन्य

ठटाने की आवश्यकता नहीं है और न कोई ऐसी क्रिया या विधि ही ॥ कि जिनके पूण न होने से पीछा गिरना पड़े, कि तु इसमें एक बार लगने से उछरोत्तर उन्नति होती है; और इस धर्म का थोड़ा-सा भी आचरण महान मय से रक्षा करता है अर्थात् पहले थोड़े लोगों से यानी अपने कुटुम्ब, जाति, ग्राम या देश के साथ एकता के प्रेम भाव से जुड़कर व्यवहार करने से भी इतना आत्मबल आ जाता है कि किसी प्रकार का मय नहीं रहता; अतः इस धर्म का थोड़ा भी आचरण करने वाला निमग्न हो जाता है ।

राजविद्या राजगुह्यं पवित्रमिदमुत्तमम् ।

प्रत्यक्षाद्यगम धर्म्यं सुसुखं कर्तुमव्ययम् ॥

—गी० अ० १२

अर्थ—यह ज्ञान और विज्ञान सहित अर्थात् अप्पात्म ज्ञान युक्त, व्यवहार करने का समत्व योग यानी व्यावहारिक वेदात्, राज विद्या है अर्थात् सब विद्याओं को राजा, भेष्ट, सार्वभौम, राज मार्ग की तरह सर्वोपयोगी, सब जनिक, अत्यन्त विशाल और सबके सेवन करने योग्य है यानी इसका व्यवहार सबके लिए खुला होने से इस पर सबका अधिकार है = इसलिये यह राज-विद्या है, यह समत्व योग राज गुह्य अर्थात् सबसे अधिक गहन और सूक्ष्मतम यानी सबका सार होने से अत्यन्त गुप्त (सूक्ष्म) रूप से सर्वव्यापक है = इसलिये यह राज गुह्य है; यह समत्व योग सबसे पवित्र और उत्तम है अर्थात् इससे द्वैत भाव के व्यक्तिगत अहङ्कार से उत्पन्न होने वाले सब पापों की निवृत्ति होकर शुद्धि होती है और इसके आचरण से अधम-से अधम दुष्टचारी भी सुधार कर पवित्र और उत्तम बन जाता है = इसलिये यह सबसे पवित्र और उत्तम है, यह समत्व योग प्रत्यक्ष फल देने वाला नष्टद धर्म है अर्थात् इसके फल—सब प्रकार के बन्धनों से मुक्ति अर्थात् स्वतन्त्रता या स्वाधीनता—के लिए किसी समय, स्थान या पदार्थ अथवा किसी दूसरे जन्म की प्रतीक्षा करनी नहीं पड़ती, किन्तु जिस क्षण दूसरों के साथ एकता

फिर छूटता नहीं, किन्तु उत्तरोत्तर बढ़ता रहता है और न इससे किसी प्रकार की हानि या अनिष्ट ही होता है, किन्तु इसके थोड़े आचरण से थोड़ा और अधिक से अधिक सुख अवश्य प्राप्त होता है। यह समस्त याग यानी व्यावहारिक चेदाम्त सब धर्मों से श्रेष्ठ, सबके लिए समान हितकर, सबको इसका समान अधिकार, अत्यन्त विशाल, सबसे अधिक सूक्ष्म अर्थात् सबका सार और सर्वव्यापक है। इसका जितना अधिक आचरण किया जाय उतना ही अधिक लाभ होता है अर्थात् जितने देश और जितने व्यक्तियों के साथ और जितने समय के लिए एकता के प्रेमभाव से व्यवहार किया जाता है उतनी ही सुख-समृद्धि प्राप्त होती है। केवल व्यक्ति के लिए ही नहीं, किन्तु राष्ट्र और जातियों के लिए भी यही सिद्धांत लागू है। जो राष्ट्र और जाति परस्पर में तथा दूसरों के साथ जितना ही अधिक एकता का व्यवहार करती है अर्थात् उसकी एकता का क्षेत्र जितना ही अधिक विस्तृत होता है उतना ही अधिक वह राष्ट्र या जाति शक्तिशाली, उन्नत, सुख-समृद्धि सम्पन्न और स्थायी होती है।

नेहाभिक्रमनाजोऽस्ति प्रत्ययायो न विद्यते ।

स्वरूपमप्यस्य धर्मस्य प्रायते महतो मयात् ॥

—गी० अ० ११०

अर्थ—इस समस्त मुक्ति से किए जाने वाले कर्मयोग का एक बार आरम्भ कर देने पर फिर उसके फल का नारा नहीं होता अर्थात् जिस समय एक परमात्मा सब में समान भाव से व्यापक होने के ऐक्य भाव से जगत् के व्यवहार करना आरम्भ किया जाता है उसी समय से उसके फल—आत्मस्वतन्त्रता—का अनुभव होने लगता है और अभ्यास बढ़ते-बढ़ते पलट में सहात्मभाव होकर पूर्ण स्वतन्त्रता या जीवन-मुक्ति प्राप्त हुए बिना नहीं रहती, इसमें किसी प्रकार की झुटि, भूल या कमी रह जाने से कोई उत्कट फल भी नहीं होता अर्थात् दूसरे धर्मों की तरह इसमें ऐसी सामग्रियों के

हटाने की आवश्यकता नहीं है और न कोई ऐसी क्रिया या विधि ही है कि जिनके पूर्ण न होने से पीछा गिरना पड़े, किन्तु इसमें एक बार लगने से उचरोत्तर उन्नति होती है, और इस धर्म का थोड़ा-सा भी आचरण महान भय से रक्षा करता है अर्थात् पहले थोड़े लोगों से यानी अपने कुटुम्ब, जाति, ग्राम या देश के साथ एकता के प्रेम भाव से जुड़कर व्यवहार करने से भी इतना आत्ममग्न आ जाता है कि किसी प्रकार का भय नहीं रहता, अतः इस धर्म का थोड़ा भी आचरण करने वाला निमग्न हो जाता है।

राजविद्या राजगुह्य पवित्रमिदमुत्तमम् ।

प्रत्यक्षावगम धर्म्य सुसुख कर्तुमव्ययम् ॥

—गी० अ० ९३

अर्थ—यह ज्ञान और विज्ञान महित अर्थात् अप्पात्म ज्ञान-युक्त, व्यवहार करने का समतुल्य योग यानी व्यावहारिक वेदान्त, राज-विद्या है अर्थात् सब विद्याओं को राजा, भेष्ट, सार्वभौम, राज मार्ग की तरह सर्वोपयोगी, सावजनिक, अत्यन्त विशाल और सबके सेवन करने योग्य है यानी इसका व्यवहार सबके लिए खुला होने से इस पर सबका अधिकार है—इसलिए यह राज-विद्या है, यह समतुल्य योग राज गुह्य अर्थात् सबसे अधिक गहन और सूक्ष्मतम यानी सबका सार होने से अत्यन्त शुद्ध (सूक्ष्म) रूप से सर्व-व्यापक है—इसलिए यह राज गुह्य है, यह समतुल्य योग सबसे पवित्र और उत्तम है अर्थात् इससे द्वैत भाव के व्यक्तिगत व्यवहार से उत्पन्न होने वाले सब पापों का निवृत्ति होकर शुद्धि होती है और इसके आचरण से अधम-से अधम दुष्टाचारी भी सुधार कर पवित्र और उत्तम बन जाता है—इसलिए यह सबसे पवित्र और उत्तम है, यह समतुल्य योग प्रत्यक्ष फल देने वाला नक्रद धर्म है अर्थात् इसके फल—सब प्रकार के बन्धनों से मुक्ति अर्थात् स्वतन्त्रता या स्वार्थान्तरा—के लिए किसी समय, स्थान या पदार्थ अधवा किसी दूसरे जन्म की प्रतीक्षा करनी नहीं पड़ती, किन्तु जिस क्षण दूसरों के साथ एकता

का प्रेम-भाव उत्पन्न हुआ उसी क्षण राग-द्वेष से मुक्ति हो जाती है और जिनके एकता का मान हो जाता है उनकी मम शक्ति और सम्पत्ति धर्मों बन जाती है, अतः राग, द्वेष, ईर्ष्या और दीनता आदि के दुःख तुरन्त मिट जाते हैं—इमालिए यह प्रत्यक्ष ही फल देने वाला है, यह समस्त योग धर्म-रूप है अर्थात् यह विश्व धर्म होने से सब धर्मों का इमम समावेश हो जाता है अतः यह सच्चा धर्म है, इस समस्त योग का आचरण धर्म-साध्य है अर्थात् इसका आचरण करने में किसी प्रकार का शारीरिक या मानसिक कष्ट या परिश्रम नहीं होता, न किसी सामग्री के लटाने की ही आवश्यकता पड़ती है, बल्कि समझने मात्र ही से यथावत् आचरण होने लगता है, और यह समस्त योग अव्यय है अर्थात् सदा एक-सा रहने वाला है, घटता-बढ़ता नहीं और इसका फल अनिवार्य है।

**इस साम्य भाव के व्यवहार से पूर्ण स्वाधीनता
अवश्यम्भावी है।**

इस तरह समस्त बुद्धि से व्यवहार करना आरम्भ करने के बाद दसमें पूर्ण कुशलता प्राप्त होने के पहले ही यदि शरीर पात हो जाय तो भी इसमें लगा हुआ व्यक्ति दूसरा जन्म इससे भी अच्छे हुआ और अच्छी परिस्थिति में लेता है और यहाँ के सरकारों से यहाँ फिर उसी समस्त योग में आगे बढ़ता हुआ समय पाकर मर्त्यम भाव प्राप्त करके मुक्त हो जाता है अर्थात् आत्मा परमात्मा वाली सत्य की वृत्ता का प्रत्यक्ष अनुभव कर लेता है। सारांश यह कि समस्त बुद्धि से व्यवहार करने में लगा हुआ व्यक्ति उत्तरोत्तर उत्तम ही होता है, कभी भयानक नहीं होता।

पार्थ नैवेह नामुन निनाशस्तस्य विप्रते ।
न हि कस्यान कृत्वश्चित् दू रिति तात गच्छति ॥

प्राप्य पुण्यकृता लोकानुपित्वा शाश्वती समा ।
शुचीना श्रीमता गेह योग भ्रष्टोऽभिजायते ॥

—गी० अ० ६ ४१

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।
एतद्धि दुर्लभतर लोके जन्म यदीदृशम् ॥

—गी० अ० ६ ४२

तत्र त युद्धि सयोग जमते पार्व देहिकम् ।
यतते च ततो भूय ससिद्धौ कुरुनन्दन ॥

—गी० अ० ६ ४३

पूर्वाभ्यासेन तेनैव हियते ह्यवगोऽपि स ।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिव्रतते ॥

—गी० अ० ६ ४४

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी सशुद्धकिल्बिष ।
अनेक जन्म ससिद्धस्ततो याति परा गतिम् ॥

—गी० अ० ६ ४५

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतो धियः ।
कर्मिभ्यश्चार्धको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥

—गी० अ० ६ ४६

अथ—हे पाण्ड ! क्या इस जन्म और क्या दूसरे जन्म में, ऐसे व्यक्ति का अर्थात् साम्य भाव से व्यवहार करने में लगे हुए व्यक्ति का कभी विनाश नहीं होता; क्योंकि कल्याणकारक कर्म करने वाले किसी भी व्यक्ति की दुर्गति नहीं होती ।

पुण्य करने वाले व्यक्तियों को मिलने वाले उच्च लोकों को प्राप्त होकर, वहाँ बहुत बड़ों तक निवास करके, फिर वह योग अष्ट अर्थात् साम्य ज्ञान से

कम करने में पूर्ण कुशलता प्राप्त किए बिना ही घर आने वाला शनि, पवित्र धामानों के घर में जन्म लेता है अथवा बुद्धिमान कर्मयोगियों (सर्व बुद्धि से व्यवहार करने वालों) के कुल में जन्म लेता है। इस प्रकार का जन्म इस लोक में बड़ा ही दुर्लभ है।

वहाँ (अर्थात् पवित्र धामानों के अथवा बुद्धिमान कर्मयोगियों के घर में जन्म लेकर) उसको अपने पूर्व जन्म में प्राप्त किए हुए साम्य बुद्धिमान व्यवहार करने के संस्कारों को स्फूर्त हो जाता है और वह कुल-दत्त वह उससे ध्याये बढ़ता हुआ सिद्धि पाने का अर्थात् आत्मज्ञान की पूर्णावस्था को प्राप्त करने का फिर प्रयत्न करता है।

अपने पूर्व जन्म के उस अभ्यास के कारण वह पूर्ण सिद्धि की ओर स्वतः ही धींचा जाता है; अतः जिसको समस्त योग की अर्थात् साम्य भाव में रहने की जिज्ञासा यानी प्रबल इच्छा भी हो जाती है वह व्यक्ति स्वयं के लौकिक फलों को देने वाले कर्मकाण्ड मय बंधों को उत्सर्जन कर जाता है अर्थात् वैदिक कर्म-काण्ड में ऊपर उठ जाता है।

इस प्रकार प्रयत्न पूर्वक उद्योग करते-करते पापों से शुद्ध होकर अर्थात् व्यक्तिगत तामसी मलिन अहङ्कार से मुक्त होकर वह समस्त बुद्धि संचय करने वाला कर्मयोगी अनेक जन्मों में उत्तरोत्तर उन्नति करता हुआ अन्त में परम गति को पहुँच जाता है अर्थात् आत्म-परमामा की एकता का एक अपरोक्ष ज्ञान प्राप्त कर पूर्ण स्वाधीन या मुक्त हो जाता है।

तपस्वियों से अर्थात् अतः उपवासादि तथा हठयोग के साधन सब शरीर को कट देने वाली अन्य क्रियाएँ करने वाले तपस्वियों में योगी अर्थात् मन्त्र बुद्धि से संसार का व्यवहार करने वाला भेद है, ज्ञानी अर्थात् व्यवहार में एकदम भाव का कुछ भी उपयोग न करके, कोरी ज्ञान की बातें बनाने और पुस्तक पढ़ कर केवल शाल्वार्थ करने वाले शुष्क ज्ञानियों की अपेक्षा समस्त बुद्धि से संसार का व्यवहार करने वाला कर्मयोगी भेद समझा जाता है और अपने व्यक्तिगत स्वार्थ के लिए कम करने वाले अर्थात् शून्य-भ्रमार्थ एवं योग

णिक कर्म काण्डियों की अपेक्षा भी समत्व बुद्धि से व्यवहार करने वाला परमयोगी श्रेष्ठ है। इसलिए हे अर्जुन ! तू योगी अर्थात् सबभूतात्मैक्य साम्य भाव से संसार के व्यवहार करने वाला कर्मयोगी बन।

इस तरह व्यवहार न करने से दुर्दशा

सब के हृदय में स्थित, सबके आत्मा, प्रकृति के स्वामी, सहायोगी-श्वर भगवान् श्रीकृष्ण के इस सार्वभौम, प्राणी मात्र के लिए सदा इकसार उपयागी एवं सनातन उपदेश के अनुसार जो व्यवहार करते हैं, वे सब प्रकार के यन्त्रों से छूट कर स्वतंत्र एवं मुक्त हो जाते हैं, परन्तु जो इसके विपरीत व्यवहार करते हैं उनकी दुर्दशा होती है।

मयि नवाणि कमाणि सन्यास्याध्यात्म चेतसा ।

निराशीर्निर्ममो भूत्वा युध्यस्व विगतज्वर ॥

—गी० अ० ३३०

अर्थ—मुझमें अध्यत्म बुद्धि से सब कर्मों का संन्यास करके अर्थात् सब में एकात्म दृष्टि-रूप समत्व बुद्धि से किसी भी प्रकार के फल की आशा, एवं ममता छोड़ कर, प्रसन्नतापूर्वक युद्ध कर अर्थात् अद्वैत भाव से, अपने प्रथक् व्यक्तित्व के अहङ्कार और अपने पृथक् व्यक्तिगत स्वार्थों का सबसे एकना करके, सबके हित के लिए अपने कर्तव्य-कर्म कर।

ये मे मतमिद् नित्यमनुतिष्ठन्ति मामवा ।

थद्वावन्तोऽनसूयन्तो मुच्यन्ते तेऽपि कर्मभि ॥

—गी० अ० ३३१

ये त्वेत्तदभ्यसूयन्तो नानुतिष्ठन्ति मे मतम् ।

सर्वं ज्ञान विमृदास्तान्विद्धि नष्टानचेतसः ॥

—गी० अ० ३३२

अर्थ—जो भद्रा-युक्त होकर बिना अपज्ञा (निरस्कार) के मेरे इन नित्य अप्रैत् सबकाल, सबदेश, सब-शक्तियों के समान उपयोगी सनतन मन्त्र के अनुसार व्यवहार करत हैं वे सब कर्मों के बन्धनों से छूट जाते हैं अर्थात् मुक्त हो जाते हैं । परन्तु जो दोष दृष्टि से शङ्काएँ करके मेरे इस सनतन मन्त्र के अनुसार नहीं चलने अर्थात् आमनिष्ट साम्य बुद्धि से अपन कर्तव्य कर्म नहीं करते उन, सम्पूर्ण ज्ञान से विमूढ़ अर्थात् पड़े मूर्ख श्रमिकियों को नष्ट हुए समझो ।

दूसरा प्रकरण

दूसरा प्रकरण



मनुष्यों (स्त्री पुरुषों) के आत्म-विकाश की पाँच
प्रधान श्रेणियाँ

मनुष्य देह में आत्म विकास के अनन्त दर्जे हैं, परन्तु उनके
पाँच प्रधान विभाग किये जा सकते हैं ।

(१) सब से नीची श्रेणी में बहुत ही अल्प आत्म विकास वाले
इ प्रकृति के स्त्री पुरुष हैं, जो खनिज वर्ग में रखे जा सकते हैं । इनका
परा (कार्यक्षेत्र) केवल अपनी देह तक ही परिमित रहता है । इन
पालू लोगों को अपने स्थूल शरीर के भाधिमौतिक सुख-दुःख आदि के
बिना दूसरी किसी बात से कोई प्रयोजन नहीं । अपने शरीर के विषय-
गों के लिए दूसरों को चाहे कितना ही कष्ट क्यों न हो, इन को इसकी
छ मी परवाह नहीं रहती । दूसरों के सुख-दुःख से इनको कोई वास्ता
ही । केवल अपने स्थूल शरीर और अपने व्यक्तित्व को ही सदा कुछ मानने
ल ये पापाण प्रकृति के स्त्री पुरुष—खनिज पदार्थों में चाँदी, सोना,
लौह, माणिक, मोती आदि कीमती वस्तुओं की तरह—चाहे धन-कुबेर
एव राजा-बादशाह ही क्यों न हों अथवा विद्वान् पण्डित, साग्न्यायिक
आचार्य या यती-सन्यासी ही क्यों न हों, वे हैं खनिज वर्ग के ही । इन
लोगों को लहू की उपमा दी जा सकती है, जो अपने शरीर के इर्द गिर्द ही
घबर काटता रहता है । ये लोग अपने शरीर के रूप, यौवन, पल, बुद्धि,
विद्या, ज्ञान, चतुराई, मान, मर्यादा, पद, प्रतिष्ठा, बक्ष्यन, पवित्रता, कुली-
नता एव धार्मिकता आदि का बड़ा धमण्ड रखते हैं और इन उपाधियों के

घमण्ड में बहुत ही सख्तीय शारीरिक नियमों का पालन करके दूसरों लोगों का तिरस्कार करते तथा कष्ट देते हैं और स्वयं भी दूसरों से तिरस्कार हा कर कष्ट पाते हैं। शरीर में अत्यन्त आसक्ति रख कर ये लोग अपने लिए इतने बन्धन और रोगादि उत्पन्न कर लेते हैं कि दूसरों के अधीन होकर अपनी व्यक्तिगत स्वाधीनता एवं शारीरिक सुखों से वञ्चित हो जाते हैं। यदि वे लोग पारलौकिक सुखों की इच्छा करते हैं तो वह भी केवल अपने व्यक्तित्व के लिए ही।

(२) दूसरी श्रेणी के लोग वनस्पति जग के कहे जा सकते हैं। पहली श्रेणी वालों से इन में कुछ अधिक आत्म विकास होता है और इनका दायरा (कार्यक्षेत्र) कुछ विस्तृत हो कर अपने कुटुम्ब तक परिमित रहता है। इन लोगों को अपने शरीर और कुटुम्ब के सिवाय और कुछ भी वतम्ब नहीं रहता। ये लोग अपने शरीर के अतिरिक्त अपने कुटुम्ब के आधिभौतिक सुखों के लिए भी दीक्षुधूप करते रहते हैं और उनके स्वार्थों के लिए दूसरों को हानि पहुँचाने में कुछ भी आनाकारी नहीं करते। इन्हें कोल्हू के बैल की उपमा दी जा सकती है। जिस तरह कोल्हू के बैल का दायरा यद्यपि खट्ट से विस्तृत होता है, परन्तु वह कोल्हू के हर्द गिर्द ही घूमता रहता है, उसी तरह कुटुम्ब-पालक का दायरा यद्यपि पैट-पाट से बड़ा होता है, परन्तु है वह अपने कुटुम्ब तक ही परिमित। ये लोग अपने कुटुम्ब के धन-बल, जन-बल, मान, प्रतिष्ठा, उन्नतता, कुबी नता एवं पवित्रता आदि का बहुत घमण्ड करते हैं और इन बातों के भ्र शर से दूसरों के साथ घृणा करने, दूसरों को भीषा दिखाने तथा कष्ट देने वाली अत्यन्त सङ्कुचित कौटुम्बिक व्यवस्थाएँ बाँध कर उनका कहरना से आचरण करके स्वयं कष्ट उठाते हैं और दूसरों को कष्ट देते हैं। इस तरह अपने कुटुम्ब ही में आसक्ति रखने वाले लोग इन कौटुम्बिक सर्वस्वार्थों से बंध हुए दूसरे कुटुम्ब वालों से सदा संशोभित और कौटुम्ब परतन्त्रताओं में अकड़े हुए रहते हैं।

(३) तीसरी श्रेणी के लोग पशु-वर्ग के हैं । इनमें प्रथम और द्वितीय श्रेणी वालों से कुछ अधिक आत्म विकास होता है और इनका दायरा (कार्यक्षेत्र) अपनी जाति या समाज तक परिमित होता है । ये लोग अपने शरीर, कुटुम्ब और जाति या समाज को ही सब कुछ मानते हैं, इनके सिवाय दूसरों से इनका सम्बन्ध नहीं रहता । इनके स्वार्थों के लिए दूसरों को हानि या कष्ट पहुँचाना ये लोग नीति सम्मत मानते हैं । इन समाज-सेवियों को घुड़दौड़ के घोड़े की उपमा दी जा सकती है । जिस प्रकार घुड़दौड़ के घोड़े का दायरा (कार्यक्षेत्र) यद्यपि लट्टू और कोल्हू के घैल से बड़ा होता है, परन्तु वह घुड़दौड़ के मैदान के इर्द गिर्द ही चक्कर काटता रहता है, उसी प्रकार इन समाज-सेवियों का दायरा यद्यपि पेट पालू और कुटुम्ब पालक से बड़ा होता है, परन्तु है वह समाज सेवा तक ही सीमा-बद्ध । ये लोग अपनी जाति या समाज के धन-बल, जन-बल, मान, प्रतिष्ठा पवित्रता कुलीनता एवं सामाजिक मर्यादाओं की धार्मिकता आदि का बहुत धमण्ड करते हैं और इन बातों के अहङ्कार से दूसरे समाज के लोगों के साथ घृणा करने, दूसरों को नीचा दिखाने तथा कष्ट देने वाली अत्यन्त सङ्कीर्ण सामाजिक मर्यादाओं की व्यवस्थाएँ बाँध कर उनका कहरता से आचरण करके स्वयं कष्ट उठाते हैं और दूसरों को कष्ट देते हैं । इस तरह अपने समाज ही में आसक्ति रखने वाले ये लोग सामाजिक परतन्त्रताओं से बँधे हुए, दूसरे समाजवालों से सदा सशक्तित एवं सामाजिक परतन्त्रताओं से जकड़े हुए रहते हैं ।

(४) चौथी श्रेणी के लोग मनुष्य प्रकृति के हैं । इनमें प्रथम तीन श्रेणियों से अधिक आत्म विकास होता है, अतः ये उनसे उच्च कोटि के हैं । इनका दायरा (कार्यक्षेत्र) अपने देश तक परिमित होता है अथवा अपने देश ही को ये लोग सब कुछ मानते हुए, उसके लिए दूसरे देशों के लोगों को कष्ट देना और-हानि पहुँचाना सवथा न्याय समझते हैं । इनको चन्द्रमा की उपमा दी जा-सकती है चन्द्रमा

का दायरा यद्यपि लद्दू, कोरद्दू के मैल और घुबदौद्दू के घोदे से बहुत ही अधिक विस्तृत है, परन्तु यह पृथ्वी के हृद्गिर्द ही परम्परा कायता रहता है। इसी तरह देशमर्त्तों का दायरा यद्यपि पहले तीनों से बड़ा होता है परन्तु अपने देश तक ही परिमित रहता है। अरना दश दूसरों से अधिक धन, जन एवं शक्ति सम्पन्न, उन्नत, पवित्र, प्रतिष्ठित एवं धार्मिक होने का घमण्ड करके ये लोग दूसरे देशवासियों का विरिक्ता करते हैं, उनको दयाते और उनके साथ ईर्ष्या करते हैं। इस तरह अपने देश ही में आसक्ति रखने वाले लोग दूसरे देशवासियों से सदा संशयित और दय हूण रहते हैं।

(५) पौष्यों श्रेणी के लोग मनुष्य कोटि से ऊँचे, देव कोटि के होते हैं। इनका आत्म विकास सबसे अधिक होता है और इनकी बुद्धि महान् हो जाती है। इनका (कार्यभार) ये-हृद् अर्थात् सम्पूर्ण विश्व तक फैला हुआ होता है। इनकी किसी व्यक्ति समुदाय या वंश-विशेष ही में समत्व की आसक्ति नहीं रहती, किन्तु समस्त भूतप्राणियों का भलाइ के लिए ये लोग प्रयत्न करते रहते हैं और सब की सेवा करना अपना कर्त्तव्य समझते हैं। शारीरिक एवं मानसिक विषम आघातों का कारण प्राणियों को जो अनेक प्रकार के आधिभौतिक, आधिदैविक और आध्यात्मिक बलेश होते हैं—समता के उपचार से—ये महापुरुष इनका निवारण करने का प्रयत्न करते रहते हैं। इनको मृत्यु की उपमा ही आ सकती है, क्योंकि सूर्य के समान स्थित होकर ये लोग सबका एक समान दित करते हैं।

सब से निम्न श्रेणी—क्षनिष्ठ वर्ग के लोगों में तमोगुण (जड़ता) की अधिकता रहती है, सतोगुण बहुत ही कम। और ऊपर की श्रेणियों में ज्यों ज्यों आत्म विकास बढ़ता है, उसी के अनुसार जसरोपर सतोगुण बढ़ता और तमोगुण कम होता जाता है; परन्तु किसी भी गुण का पूर्ण अभाव, किसी भी दशा में, किसी भी व्यक्ति में नहीं होता, केवल प्रबल

धिवक् का सारतम्य रहता है। फलतः निम्न श्रेणी के लोगों में भी, सारतम्य से कुछ-न-कुछ भाव ऊपर की श्रेणियों के अग्रसर रहते हैं, इसी तरह ऊपर की श्रेणी वालों में भी व सारतम्य से निम्न श्रेणियों के भाव रहते हैं। यद्यपि खनिजवर्ग के देहवादियों में विश्व प्रेम तक के भाव मौजूद- तो रहते हैं, तथापि वे इतने अल्प और अविकसित होते हैं कि प्रत्यक्ष में प्रतीत नहीं हो सकते। इसी तरह देववर्ग के महान् पुरुष भी अपने शरीरों से भी प्रेम करते हैं, परन्तु उनमें सतोगुण इतना बढ़ा हुआ रहता है कि किसी शरीर विशेष ही में उनकी आसक्ति नहीं होती, अतः व्यक्तिगत शरीरों के प्रति उनका विशेष प्रेम प्रतीत नहीं होता।

तमोगुण जड़तात्मक है, रजोगुण राग और क्रियात्मक एवं सतोगुण सुख और ज्ञानात्मक है। सतोगुण से मनुष्य उन्नति करता है, तमोगुण से गिरता है और रजोगुण दोनों के बीच में रहकर बढ़ाने गिराने की क्रिया कराता है।

ऊर्ध्वं गच्छन्ति सत्त्वस्था मध्ये तिष्ठन्ति राजसा ।

जघन्यगुणवृत्तिस्था अधो गच्छन्ति तामसा ॥

—गी० अ० १४१८

अर्थ—सतोगुण का सेवन करने वाले ऊपर की उठते हैं, रजोगुणी बीच में ठहरते हैं और कनिष्ठ तमोगुण का सेवन करने वाले नीचे गिरते हैं।

इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को सात्विक आचरणों से अपने में सतोगुण बढ़ाते हुए उन्नति करने और आगे बढ़ने का प्रयत्न करते रहना चाहिए। चाहे खनिजवर्ग का व्यक्ति हो या वनस्पति-वर्ग का; पशु-वर्ग हो या मनुष्य-वर्ग—सबको निरन्तर आगे ही बढ़ते रहना चाहिए। चाहे देव-वर्ग का व्यक्ति हो क्यों न हो, किसी एक स्थिति में ठहर जाना उसके लिए भी पतनकारक है। एक अवस्था में पड़े रहना ही जड़ता अथवा तमोगुण है, अतः ठहरने से गिरावट होती है। रजोगुण, क्रियाशील होने से अपना

कार्य निरन्तर करता ही रहता है। यदि आगे बढ़ने का प्रयत्न किया जाय तो बढ़ने में सहायक होता है—नहीं तो पीछे गिरा देता है। ऊपर उठने में प्रयत्न करने की आवश्यकता रहती है, गिरना तो प्रयत्न के बिना हा हो जाता है।

रजस्तमश्चाभिभूया सत्त्व भवति भारत।

रज सत्त्वं तमश्चैव तम सत्त्व रजस्तथा ॥

—गी० अ० १११०

अर्थ—रजोगुण और तमोगुण को दबा कर सत्व अधिक होता है और रज एवं सत्व को दबा कर तम अधिक होता है, इसी प्रकार तम और सत्व को दबा कर रज अधिक होता है।

इसलिए प्रत्येक वर्ग के व्यक्ति को अपने आचरणों को सात्विक बना कर आगे बढ़ने में तत्पर रहना चाहिए। अपने-अपने वर्ग के उरगुण आचरणों को सात्विक बना कर ही प्रत्येक व्यक्ति अपनी प्रमोदति करता हुआ बिना रक्षापट के अन्तिम दर्जे (परमात्म भाव) तक पहुँच सकता है। यदि आचरण सात्विक बनाने का प्रयत्न नहीं किया जाय तो समाप्त की वृद्धि होकर ऊपर चढ़े हुए लोगों की नीची पीछी गिरावट हो जाना अवश्य आती है, अतः बढ़ना और गिरना अपने ही अधिकार में है।

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।

आत्मेयं हात्मानो यत्पुनरात्मेयं रिपुनात्मनः ॥

—गी० अ० १

अर्थ—अपना उद्धार आप ही करें, अपने आपका गिरने न क्योंकि आप ही अपना बन्धु और आप ही अपना शत्रु हैं।

प्रथम श्रेणी अर्थात् खनिज-वर्ग के मनुष्यों (स्त्री-पुरुषों) के सात्विक आचरण

स्वतन्त्रता या मुक्ति की इच्छा रखने वाले खनिज-वर्ग के स्त्री-पुरुषों को अपने शरीर के आचरण सात्विक बनाना चाहिए । क्योंकि इस शरीर में रह कर ही मनुष्य (स्त्री पुरुष) जीवात्मा-परमात्मा अर्थात् व्यष्टि-समष्टिकी एकता का अनुभव प्राप्त कर सकता है । और इस शरीर द्वारा ही मनुष्य (स्त्री पुरुष) ससार-रूपी नाटक का खेल सच के साथ एकता के प्रेम-संभावयुक्त करके स्वतन्त्रता अथवा मुक्ति प्राप्त कर सकता है । शरीर की स्वाभाविक आवश्यकताओं तथा प्राकृतिक वेगों को सम-सं आहार और सम-सं विहार द्वारा शान्त करके, शीत, उष्ण, रोग, विपत्तियों आदि से उसकी रक्षा करके तथा शुद्ध वायु में, साफ सुथरा रख कर उसे आरोग्य, सुख एवं बलवान बना कर दीर्घजीवी बनाना चाहिए, जिससे उसके द्वारा सात्विक आचरण होकर शारीरिक बन्धनों से छुटकारा मिले ।

आहार

आहार सात्विक — शरीर को पोषण करने एवं उसे आरोग्य, बलवान तथा सुखद बनाए रखने की दृष्टि से करना चाहिए, न कि केवल जिह्वा के स्वाद के लिए जिह्वा के स्वाद को गौण मान कर, जहाँ तक बन सके, सादा और सम भोजन करना चाहिए । आयु, विवेक-शक्ति, बल, आरोग्यता, सुख और प्रीति बढ़ाने वाले (अर्थात् खाने के बाद जिनसे अजीर्ण आदि रोग, दुःख और अरुचि पैदा न हो । किन्तु सब प्रकार से आराम मिले); रसदार चिकने, अधिक ठहरने वाले, हृदय को शक्ति देने वाले, शुद्ध किए हुए तथा अच्छी तरह पकाये हुए युक्त अर्थात् जितना आराम के साथ पच जाय उतनी मात्रा में नियमित समय पर खाना सात्विक आहार है ।

सं तृतीय प्रकरण में प्रेम और समता का सुलासा देखिए ।

रजोगुणी तमोगुणी आहार भरसक 'खाना-चाहिए' भति पड़ने, अति खट्टे, अति हारे अति गर्म (जलते हुए) अति तीखे, अति रुचे, दाढ़ उतरस करने वाले, जिनके खाने से दुःख, शोक और रोग उत्पन्न हो (अर्थात् अधिक मात्रा में तथा अनियमित रूप से अनेक बार भक्षण में 'खाना'); दुःख से बचने वाले, घासी, गीरस, दुर्गन्धयुक्त, एक से अधिक बार सस्कार किए हुए, जूठे, बुद्धि को हानि पहुँचाने वाले और मिते आहार राजसी-रामसी होते हैं ।

जल पवित्र, 'साफ', छना हुआ, मीठा, न अति ठण्डा और न गरम पीना चाहिए ।

'किसी प्रकार का व्यसन—मादक पदार्थ धूम्रपान, सुती, तम्बाकू आदि, बीमारी के बिना चाय, काफी, बर्फ, हेमनेट, सोडा-वाटर आदि तथा अनजानी विदेशी खाने-पीने की चीजें प्य बिना शर्त के औरकि-सेवन आदि से संव्याप्य रहना चाहिए ।

यह बात सभी बुद्धिमान लोग मानते हैं कि आहार विहार का प्रभार मनुष्य की बुद्धि पर अवश्य ही पड़ता है । आर्य-संस्कृति तो यहाँ तक मानती है कि नीति से उपार्जन किया हुआ आहार बुद्धि को, शुद्ध करता है और अनीति से किया हुआ आहार उसको मलिन करता है । तत्त्व यह कि आहार बुद्धि को हमारे यहाँ बहुत ही महत्व दिया गया है और खाने-पीने के लिए मुँह पर एक प्रकार से मोहर-भी लगाई हुई रहना आवश्यक समझा गया है । सात्विक आहार से बुद्धि निर्मल होती है और राजस-तामस से मलिन, परन्तु वर्तमान में बुद्धि पर प्रभाव पड़ने का, सूक्ष्म विचार तो छूट गया और उसके स्थान में रुढ़िवाद पर अंधाधुनक खलनेवाले लोग पुष्पादरा, कचड़ी-पकड़ी, आति-पानि आदि के सत्त्व विषयों तथा गुणकों के प्रमाणों पर ही बुद्धि-अबुद्धि का निगम करने लगे, विषम आहार की बुद्धि के बगले उसमें महान् अबुद्धि होकर इतनी विषमता आ गई कि बुद्धि खरा मलिन रहने लगी और शरीर अनेक प्रकार के रोगों

का निवास-स्थान हो गया। लोगों ने खाने पीने-में इतनी अनावश्यक सकीर्णता कर ली कि जिससे वे ससार के व्यवहार अच्छी तरह काने छायक ही नहीं रहे, अर्थात् मिन्नता के भावों की वृद्धि होकर। इन लोगों का आपस का प्रेम और एकता जड़ से उखड़ गई, जिससे दूसरे लोगों की प्रतिद्विद्धता में ठहरना मुश्किल हो गया। धोरी तथा ठगी से धन समझ करके पुण्यपथों, उत्सवों और पितृ-कर्मों के उपलक्ष में बड़े बड़े राजसी तामसी भोजनों के आडम्बर किये जाते हैं, जिनमें अनजाने विदेशी घी, खण्ड, केशर आदि पदार्थों से तथा मांसाहारी और गौर्दिसकों से खरीदे हुए अशुद्ध दूध मावे आदि से बने हुए खाद्य पदार्थ शुद्ध मानकर खाना खिलाना परम धर्म समझा जाता है, परन्तु शुद्ध-सात्विक पदार्थों से बने हुए रोटी दाल-भात आदि यदि अपनी जाति के फिरके से भिन्न फिरके का कोई व्यक्ति छू ले तो वे इनके नजदीक अशुद्ध हो जाते हैं और उनके खाने से इनका धम दूय जाता है।

दूसरी तरफ नए फैशन के लोग आहार विहार की शुद्धि-अशुद्धि के विचार को केवल ढकोसला मानते हैं और इस विषय में सावधानी रखने की कुछ आवश्यकता नहीं समझते। खाने-पीने में इस बात की जाँच वे लोग बहुत ही कम करते हैं कि जो चीजें वे खाते हैं वे किन पदार्थों की, कहाँ, कैसे बनी हैं तथा किसने बनाई हैं और जिसके हाथ से वे खाते हैं वह व्यक्ति किस आचरण का है। इत्यादि। देखने में फौसी, खूबसूरत, जिह्वा को स्वाद लगने वाली और फैशन के अनुकूल चाहिए, फिर भुँह का फाटक बेरोकटोक खुला रहता है। विदेशों में बने हुए अनजाने खाद्य पदार्थ (Patent food) बड़े शौक से खाए जाते हैं और बालकों को भी उन्हीं के खाने का अभ्यास कराया जाता है। चाय, तमाखू, नशा आदि व्यसन की चीजें शिष्टाचार की सामग्री गिनी जाती हैं और पर्प, सोडा-वाटर, लेमनेड तथा विदेशी दवाइयों खाते रहना अमीरों का फैशन हो गया है।

इन रजोगुणी-समोगुणों खाने की चीजों के विषम आहार से न तो शरीर आरोग्य रह सकता है और न शुद्धि ही साधित हो सकती है। इस लिए साधिका को इच्छा रखने वाले लोगों को इनसे बचना आवश्यक है। आहारशुद्धि के लिए बहुत ही सावधान रहना चाहिए।

बस्त्र

शरीर को शीत, उष्ण तथा रोगादि से बचाने एवं लज्जा निवारण के उद्देश्य से समाज की तथा स्वयं अपनी मर्यादा के अनुसार, अवसर और परिस्थिति की आवश्यकता के उपयुक्त वस्त्र पहिनना चाहिए, न कि कलक दिलावे की सुन्दरता बचाने के लिए। किसी विशेष ठहरे के पांद्धार में आसक्ति और कट्टरता नहीं रखनी चाहिए। यथाशक्य मोटा, सादा और साफ-सुथरा स्वदेशीवस्त्र पहिनना चाहिए। केवल दिलावे की चटक-मरक के बारीक और रेशम आदि के महीन वस्त्र न तो शरीर को शीत उष्ण तथा रोगादि से सुरक्षित रख सकते हैं और न वे लज्जा निवारण ही करते हैं।

व्यायामादि विहार

शरीर में वात-पित्त-कफादि दोषों को दूर रखकर वस्त्र और दवा समायोजन करने एवं उनके बढ़ाने के लिए शास्त्रानुसार की और पुरुष सर्वत्र परिश्रम अवश्य करना चाहिए। जहाँ तक हो सके, उपायक भ्रम ही करना, परन्तु यदि ऐसा न हो सके तो व्यायाम मित्य नियम से करना चाहिए। अमीरी, आलस्य या प्रमाद में निरुद्ध रह कर शरीर को तिरिच न बनाना चाहिए। यथाशक्य हादेनी व्यायाम करना चाहिये। जैनधर्म में होने के कारण वेदी सादे व्यायामों से पूर्ण करके विदेनी बहुत रचने व्यायाम और खेलों में आसक्ति रखना साधिका के विरुद्ध है। बाल्य में वेदी सादे व्यायाम और खेल बहुत अवश्य रचने होते हुए भी विदेनी आदम्बरों से कम लाभदायक नहीं। शास्त्रानुसार वैदिक धर्मों का अभ्यास अवश्य रखना चाहिए; सुवारी आदि में बैठकर आने-जाने में इतना आनन्द

क न हो जाना चाहिये कि पैदल चलने की आदत ही छूट जाय और आवश्यकता पड़ने पर पैदल चलने में दुःख हो ।

इसी तरह शरीर के दूसरे विहार भी यथाशक्य सादे बनाये रखने चाहिये, ताकि काम पढ़ने पर परवशता न रहे और शरीर रोगों से मुक्त रहे ।

ब्रह्मचर्यः

काम के वेग की शान्ति के लिए पुरुष को अपनी स्त्री के साथ और स्त्री को अपने पुरुष के साथ केवल ऋतुकाल में—वैद्यक शास्त्र के बंधे हुए नियमों के अनुसार—विषय करना चाहिये । अमर्यादित रूप से, असंभोग में और पराए स्त्री-पुरुष से सङ्ग कदापि नहीं करना चाहिये । शरीर को आरोग्य, सुदृढ़ एवं बलवान बनाने और मन-बुद्धि की सात्विकता के लिए वीर्य की रक्षा करना आयुन्त आवश्यक है; इसलिये इस विषय में बहुत ही सयम से रहना चाहिये । विषयानन्द के लिए वीर्य का जरा भी अपव्यय नहीं करना चाहिये ।

दूसरी इन्द्रियों के विषय भी अमर्यादित-रूप से सयम के साथ भोगना चाहिये उनमें आसक्त होकर तल्लीन न होना चाहिये । अनियमित विषय भोगों से ही शरीर कमजोर होकर रोग प्रसिद्ध होता है । आँखों से प्रिय पदार्थों को देखने, कानों से प्रिय ध्वनियों के सुनने, नासिका से सुगन्धित वस्तुओं के सूँघने, त्वचा से सुहावने पदार्थों के स्पर्श करने, जिह्वा से खान पान के स्वादिष्ट रसास्वादन लेने आदि शौकीनी के भोगों की ऐसी आदत न डालनी चाहिये कि उनके न मिलने पर चित्त में विक्षेप हो । यदि उपरोक्त भोग्य पदार्थ अधिक प्रयास के बिना प्राप्त हों अथवा गुणियों के गुण तथा कारीगरों के कला-कौशल की रक्षा अथवा व्यवसायियों को सहायता देने के लिए व्यवहार में लाना उचित प्रतीत हो तो उनको अनासक्त बुद्धि

अनृतीय प्रकरण में ब्रह्मचर्य का सुलासा देखिए ।

से मनः और इन्द्रियों को घट में रखते हुए भोगने में इति नहीं। परन्तु उनको निरंतर भोगने के लिए प्रयास करने, उनकी प्राप्ति के निरन्तर चिन्तित रहने तथा रात दिन उनका ही ध्यान करते रहने से महान् भनप होते हैं और वे सच्चे सुख में बहुत बाधक होते हैं, क्योंकि विरमभागी का सुख राजसी होने से परिणाम में महान् दुःखदायक होता है।

विषयेन्द्रियसंयोगाद्यन्तद्वयेऽमृतोपमम् ।

परिणामे विषमिव तत्सुख राजस स्मृतम् ॥

—गी० अ० १८१६

अर्थ—इन्द्रियों और उनके विषयों के संयोग से होने वाला (आधिनैतिक) सुख राजस कहा जाता है। यह पहिले तो अमृत के समान प्रतीत होता है, परन्तु इसका परिणाम विष के समान होता है।

ये हि सस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते ।

आद्यन्तयन्त कान्तेय ॥ तेषु रमते ध्रुव ॥

—गी० अ० ५११

अर्थ—क्योंकि (वाद्य पदार्थों के) संयोग से उत्पन्न होने वाले स्पर्श, स्पर्श और नारा वाले हैं, अतएव वे दुःख के ही कारण हैं। हे कान्तेय! बुद्धिमान लोग इनमें आसक्त नहीं होते।

नित्य कर्म

सबसे सूर्यादय से पहिले—जितनी जरूरी हो सके—ठंड कर, बिना ओढ़ने के पूरा सर्वाभ्यास, सवध्यापक, परमात्मा का स्मरणध्यान करना चाहिए। फिर जीव, वायुन, खान आदि से शरीर के सव भगों को साफ और शुद्ध करने के उपरान्त कुछ निश्चित समय तक इधरा-उधरा, मन का पकाम करने के लिए यानी अपने अतिशय को समझमें लावने के अन्तर्गत

अथ और इस का शुभाष्टा तृतीय प्रकरण में होता है।

के लिए, सात्विक भाव से—किसी, फल की आशा न रख कर—अवश्य करनी चाहिए; अर्थात् दिन भर ससार के व्यवहार करने में एक परमात्मा सबत्र एक समान व्यापक होने का साम्य भाव वित्त में बना रहे, ताकि आत्मा के प्रियुक्त अर्थात् बन्धन करनेवाले व्यवहार शरीर से न बने, यानी दूसरों के साथ राग-द्वेषादि के आसुरी व्यवहार न हों, इसलिये सुग्रह के प्रशान्त समय में कुछ समय तक मनको सर्वात्मा = परमात्मा के चिन्तन रूप एकता में जोड़ना चाहिये ।

ईश्वरोपासना विधि*

सर्वात्मा = परमात्मा का सबसे अधिक—यथार्थ बोध करानेवाला शब्द अथवा चिह्न “प्रणव” अर्थात् “ॐ-कार” है, क्योंकि इस एक अक्षर में ही परमात्मा के सत् चित् आनन्द-स्वरूप, उसकी सर्वव्यापकता तथा विश्व की आधिभौतिक, आधिदैविक एवं आध्यात्मिक एकता का भाव भरा हुआ है ।

प्रणव सर्ववेदेषु ।

—गी० अ० ७ ८

अथ—सब वेदों में ॐकार मैं हूँ ।

इसलिये उक्त अर्थ सहित “ॐ” के स्मरण और जप द्वारा परमात्मा की उपासना करना सब से श्रेष्ठ है तथा स्त्री, पुरुष, ऊँच, नीच सब कोई उसको बहुत ही सुगमता से कर सकते हैं । परन्तु यदि पहले उसमें मन न लगे तो प्रथमावस्थामें—केवल साधन-भाव के लिए—अपनी अपनी रुचि के अनुसार, सगुण अथवा निर्गुण उपासना, चाहे किसी मूर्ति, चित्र अथवा दूसरे चिह्न को लक्ष्य कर अथवा ध्यान द्वारा—जिसमें मन लगे—करे । परन्तु अपने उपास्य देव को एक व्यक्ति या एकदेशी अथवा उत्पत्ति विनाश बाधा न समझना किन्तु भज, अविनाशी, जगदीश्वर,

अनृतीय प्रकरण में ईश्वर माता तथा अप का खुलासा देखिए ।

जगन्नियन्ता जगदीश्वर, सर्वव्यापी, सर्वज्ञ, सर्व शक्तिमान् आदि गुणों का चिन्तन करते हुए उसकी उपासना करनी चाहिए। उसमें रजोगुणी तमोगुणी भाव अर्थात् काम, क्रोध, लोभ, भय, दौड़, दीह, उन्न, धुम, तृषा, राग द्वेष आदि का आरोप कर, रजोगुणी-तमोगुणी पदार्थों द्वारा और रजोगुणी-तमोगुणी भावों से उपासना नहीं करनी चाहिए; क्योंकि परमात्मा केवल सात्विक एवं अमन्य भक्ति से प्रसन्न होता है, न कि रजोगुणी-तमोगुणी पदार्थों तथा भावों से ससार में ऐसा कोई पदार्थ नहीं जो परमात्मा से पृथक् हो, इसीलिए उसकी उपासना करने के लिए किसी पदार्थ की आवश्यकता नहीं रहती।

पत्र पुष्प फल तोय यो मे भक्त्या प्रयच्छति ।

तद्गच्छ भक्त्युपहतमभ्रमि प्रयतात्मनः ॥

—गी० अ० ११

अर्थ—जो भक्ति से मुझे पत्र, पुष्प, फल तथा जल (अर्थात् वास्तुएं बिना अधिक प्रयास व श्रास हो सकती हैं वे) चपचा करता है वह नियत विष्णु भक्ति की भक्तियुक्त भेंट को मे (प्रसन्नतापूर्वक) ग्रहण करता है। अर्थात् प्रत्येक देहधारी की देह में मैं सवामा-परमात्मा ही रहता हूँ। अब मेरी उक्त देहों के उपयुक्त तथा उनकी आवश्यकता और अपने योग्यता के अनुसार पत्र, पुष्प, फल या जल ही के द्वारा जो मेरी उक्त देहों की सेवा करता है—जिस तरह पशु-पक्षियों की 'पाव, पान, पुष्प आदि से शरीर अनुष्णों की फल जल आदि से अर्थात् जो पदार्थ साधारण रिक्ति के लोगों को भी सहज में ही प्राप्त हो सकते हैं उनके प्रेरक आ सेवा करता है, अथवा रथुल आदि के साधारण स्थितियों के दन पक्षम होने के प्रयोजन से उपासना के लिए कल्पित की हुए देव मूर्तियों, चित्र एवं दूसरे चिन्हों पर केवल पत्र, पुष्प, फल और जल ही आ भक्ति से

बढ़ाता है, उसे—सब के साथ प्रेम में जुड़े हुए—व्यक्ति की उक्त भेंट से मैं समझि आत्मा=परमात्मा बहुत प्रसन्न होती है ।

समोऽह सर्वभूतेषु न मे द्वेष्योऽस्ति न प्रिय ।

ये भजन्ति तु मा भक्त्या मयि ते तेषु चाप्यहम् ॥

—गी० अ० ९ २९

अर्थ—सब भूतों में मैं एक समान हूँ, मुझे न तो कोई पदार्थ अप्रिय है और न कोई प्रिय । जो मक्ति से मेरा मजन करते हैं अर्थात् जो मुझ पर आत्मा की सब में एक समान देखकर सब की प्रेमयुक्त सेवा और आदर करते हैं वे मुझ में हैं और मैं उनमें हूँ अर्थात् वे मेरे साथ एक हो जाते हैं ।

शामाविश्य च भूतानि धारयाम्यहमोजसा ।

पुष्णामि चोपधी सर्वा सोमो भूत्वा रसात्मक ॥

—गी० अ० १५ १३

अर्थ—पृथ्वी के अन्दर रह कर सब भूतों को मैं सर्वात्मा-परमात्मा अपने तेज से धारण करता हूँ । रसात्मक सोम होकर सब आबधियों अर्थात् वनस्पतियों का पोषण मैं ही करता हूँ ।

इसीलिए जब संसार का कोई भी पदार्थ उससे अलग नहीं तो उसको भूर्ति के सामने पदार्थ या भोग्य सामग्री रखने मात्र की उपासना से वह प्रसन्न नहीं होता । पदार्थ तो सासारिक लोगों की आवश्यकताओं को पूरी करने के लिए होते हैं । इसलिये जिसके पास पदार्थ हैं उसको उन पदार्थों से देहधारियों की आवश्यकताएँ पूरी करनी चाहिए, यही परमात्मा की सच्ची उपासना है, क्योंकि यही सब प्राणियों में रहकर सब भोग भोगता है ।

अह वैश्वानरो भूत्वा प्राणिना देहमाश्रित ।

प्राणापान समायुक्तं पचाम्यन्नं चतुर्विधम् ॥

—गी० अ० १५ ११

अर्थ—मैं ही वैश्वानर अग्नि होकर सब प्राणियों का देह में रहता हूँ और प्राण, अपान वायु के समान योग से चार प्रकार के अन्न (मांस पराणों) को पचाता हूँ (भोगता हूँ) ।

सांसारिक फलों के लिए देयताओं का पूजन

सांसारिक फलों की प्राप्ति के लिए की हुई राजसी उपासना से ज्ञान-पान् फल तो प्राप्त होते हैं, परन्तु वे पुरुष भाव अर्थात् स्वतन्त्रता अथवा मोक्ष प्राप्ति के मार्ग में बाधक होते हैं ।

कामंस्तेस्तेर्हृन्मनाः प्रपद्यतेऽयदेवता ।

तत्र नियममास्थाय प्रश्रुत्या नियता स्यया ॥

—गी० अ० ७-१०

यो यो या या तनु भक्तः अर्ज्यार्चितुमिच्छति ।

तस्य तस्याधजा धृष्टा तामेव विदधाम्यहम् ॥

—गी० अ० ७-११

मं तथा प्रदद्या शुचस्तस्याराधनमीहते ।

जमते च ततः पामागमयेय विहितान्ति तान् ॥

—गी० अ० ७-१२

अतयन्तु फलं तेषां तद्व्यत्यत्यमेधमाम् ।

देवाम्देवयज्ञो यान्ति मद्भुजा यान्ति मामपि म

—गी० अ० ७-१३

१. अर्थ—मिश्र-मिश्र कामनाओं से विविध बुद्धि वाले लोग अपनी अपनी प्रकृति के वश, मुझ समाधि आत्मा=परमात्मा से भिन्न देवताओं को मान कर, उपासना के मिश्र-मिश्र नियम पाखन करके, उनका यजन पूजन करते हैं।

जो-जो देव-भक्त जिस-जिस शरीरधारी देवता की श्रद्धा पूर्वक पूजा करने का इच्छा करता है उस-उस की श्रद्धा, मैं (सबका आत्मा-परमात्मा) उस-उस देवता में स्थिर कर देता हूँ।

२. उस श्रद्धा से युक्त वह (भक्त) उस (देवता) की आराधना करता है और उसी के अनुसार उसकी कामनाओं की यथायोग्य पूर्ति, मुझ (सबके-आत्मा-परमात्मा) ही से होती है।

परन्तु इन अल्प बुद्धि वाले लोगों को मिलनेवाले ये फल नाशवान होते हैं। देवताओं को भजने वाले देवताओं को प्राप्त होते हैं और मेरे भक्त मुझे प्राप्त होते हैं।

३. भावार्थ यह है कि परमात्मा से भिन्न न तो पूजा करने वाला है और न पूजा जाने एवं फल देने वाला देवता ही। परन्तु पृथक्ता के अम से अपने व्यक्तित्व को अलग मानने के तामसी अहङ्कार वाले लोग अपने विषय-सुखों एवं धन पुत्रादि की कामनाओं से आतुर होकर आप ही—अपनी उन कामनाओं युक्त मन से—अलग अलग देवता कल्पित कर लेते हैं और आप ही (उनमें स्थापित की हुई) अपनी अचल श्रद्धा से—फल उत्पन्न कर लेते हैं। यदि एक ही देवता को मानने वालों की संख्या बहुत हो और उसमें उनकी अचल (दृढ़) श्रद्धा हो तथा सब मानने वालों में इस विषय में आपस की एकता का भाव हो तो उस बड़ी हुई सम्मिलित भावना के कारण लोगों की कामनाओं की पूर्ति की अधिक सम्भावना रहती है। परन्तु इन विषय-सुखों की कामनाओं की प्राप्ति के लिए उत्पन्न होने

वाली श्रद्धा का फल, इन विषय-सुखों की देने वाले कल्पित देवताओं को उत्पन्न करके, उनके द्वारा हम माशयान् कामनाओं की प्राप्ति कर देने के अतिरिक्त और कुछ नहीं होता। परन्तु जिनकी सर्वत्र एक परमात्मा का निश्चय होता है वह अपने स्वस्मिन् को उसमें समर्पण कर दण्ड हैं, जिनसे परमात्म भाव की प्राप्ति हो जाने है।

अपने उपास्य देव में पूर्ण श्रद्धा रखते हुए दूसरों के इष्ट की निम्न या अनादर न करना चाहिए, किन्तु मयके देवों में अपने उपास्य देव का ध्यापक देवता चाहिए, क्योंकि सब चराचर सृष्टि में एक ही परमात्म भोत प्रोत भरा हुआ है। मिश्र मिश्र मजहब, मिश्र मिश्र मत तथा मिश्र मिश्र सम्प्रदाय पाएँ चाह उसको मिश्र मिश्र नामों तथा मिश्र मिश्र उपाधियों से विमूर्षित करके उसकी उपासना मिश्र मिश्र तरीकों से मत ही करें, परन्तु ध्यातव्य है सब नामों और सब उपाधियों में एक परमात्मा है सिवाय दूसरा कोई है ही नहीं—यह हृद निश्चय रखना चाहिए। जो इस तरह परमात्मा के पृथक् भाव के साथ को न जान कर, मिश्र-मिश्र तरीकों के ईश्वर को पृथक् पृथक् मानत है वे परमात्मा की प्राप्ति नहीं हो सकते।

येऽप्यन्यदेवता भक्ता यजन्ते अस्त्रयाग्विषता ॥

तेऽपि मामेव कौमेय यजन्त्यधिधि पूर्वयम् ॥

—गी० अ० ११।

अथ हि सर्वपञ्चाना भोक्ता च प्रभुरेव च ।

न तु मामभिजानन्ति तन्मेनातद्दृश्यमस्ति ते ॥

—गी० अ० ११४

अथ—हे श्री-गोप ! मुझ परमात्मा, ते भिन्न, अन्य देवता मान कर अन्ध-अज्ञान प्रवृत्ति करने वाले भी मेरा ही पूजन करते हैं, परन्तु वह इन विधिमान होना है।

क्योंकि सब वस्तु का भोक्ता और रक्षामी मैं ही हूँ, परन्तु वे तारा हथे नहीं मानते, वस्तु-विशेष भिन्न माना करते हैं।

तात्पर्य यह कि जब एक परमात्मा के सिवाय दूसरा कुछ है ही नहीं, तो देवताओं की पट्टना करके उनको पूजने वाले भी परोक्ष रूप से परमात्मा ही का पूजन करते हैं, परन्तु ये लोग देवताओं को परमात्मा से पृथक् मानकर व्यक्तिगत स्वार्थसिद्धि के भाव से उनका पूजन करते हैं, एकत्व भाव से नहीं करते, अतः वह विपरीत भाव का पूजन उनके पतन का कारण होता है। यहाँ इतना कह देना आवश्यक प्रतीत होता है कि अधिकांश हिन्दू जनता इस विपरीत भाव की पूजक है। अपने अपने स्वार्थों की सिद्धि के लिए ये लोग अगणित देव-देवताओं की करचना करके नाना प्रकार से देव पूजा, मरे हुए असंख्य पितरों की प्रेत पूजा और भौतिक जड़ पदार्थों की भूत पूजा करने में ही सन्तोष नहीं करते, किन्तु अन्य मातावलम्बियों के पीर-पैगम्बरों को भी पूजते हैं और अपनी हुए सिद्धि तथा अनिष्ट निवारण के लिए सर्वथा उन पर निर्भर रहते हुए अपनी भात्मा को उनके गिरवी रख कर पूरे परावलम्बी बने हुए हैं, फलतः उनमें आत्म-बल की निरान्त हो कभी एव स्वावलम्बन का भाव छुत हो गया है। इस तामसी आचरण से सर्व यापक परमात्मा की अदृश ही नहीं होती, किन्तु यह एक प्रकार की नास्तिकता है, जिसका दुष्परिणाम ऊपर के श्लोकानुसार प्रत्यक्ष हो दृष्टिगोचर हो रहा है।

सार्वजानिक उपासना

स्थूल बुद्धि के लोगों के लिए श्रद्धापूर्वक ईश्वरोपासना करना इसलिए आवश्यक है कि स्थूल शरीर ही में उनको आश्रित आसक्ति होने के कारण वे लोग प्रायः शरीर ही सब कुछ मानते हैं, इससे परे कोई सूक्ष्म तत्त्व है ही नहीं, उनको ऐसा निश्चय होने की अधिक सम्भावना रहती है और स्थूल शरीरों में अनन्त प्रकार के भेद होते हैं, इसलिए इस निश्चय से आपस में एकता का प्रेम हो नहीं सकता। अतः स्थूल शरीरों से परे सूक्ष्म-तत्त्व के अस्तित्व तथा उसकी सर्वव्यापकता एवं सर्वशक्तिमत्ता का

विश्वास जमाए रखने के निमित्त उनके लिए ईश्वरोपासना अन्तःपूर्व करना आवश्यक है और इस प्रयोजन की पूर्णतया सिद्धि के लिए भाग अपने घरों में बैठ हुए पृथक् पृथक् उपासना कराने की अपेक्षा सार्वजनिक मन्दिरों या उपासना-स्थानों में नियत समय पर, स्त्रो-पुरुष उच्चनीच सबको एकत्रित होकर, उपरोक्त सार्विक भाव से एक ही परमात्मा की उपासना करना अधिक श्रेयस्कृत होता है। एक ही काल में, एक ही स्थान पर, एकत्रित होकर एक ही रूप की उपासना करने से सब में प्रेम और एकता का भाव बढ़ता है। शिष्यों को अपने अपने धर्म तथा अन्य स्वजनों के साथ जाता चाहिए। मन्दिर और उपासना स्थान परितः पूज्य रमणीय प्रदश में इस तरह विशाल और सुल्लासा देने हुए होने चाहिए कि जिसके अन्दर जान से हृदय में सार्विकता उत्पन्न हो। इनके पक्षान्त पास के बन्द कमरे न होने चाहिए, किन्तु बंद-बंद सभा-मण्डप या दालान होने चाहिए, कि जहाँ कोई किसी के साथ किसी प्रकार का पुनः व्यवहार न कर सके। उपासना यदि कठिना में की जाय तो वह बलिष्ठ सब उपामकों न समझ में आने योग्य होती चाहिए। यदि शरीर में का जाय तो सब उसमें सम्मिश्रित हो सकें, पञ्चा शरीर होना चाहिए। यदि कथा उपदेश द्वारा हो तो वह भी सबके समझन योग्य होना चाहिए। इन कविताओं, गायनों तथा कथा-उपदेशों में बड़ी भाव रहना चाहिए कि परमात्मा समस्त एक समान स्थावर है, जो मूर्ति, विग्रह या चिह्न में है, बड़ी मन्दिर के मध्य में और बड़ी पुतारियों और उपासकों में है। इनके व्यक्तित्व के भाव और व्यक्तित्व ग्राह्यों के भाव का उपरान्त तथा उनके प्रेम और एकता के भाव भर रहने चाहिए एवं सार्विक व्यवहारों का शुद्ध परिणाम और शान्त-नामधर व्यवहारों से पुनः उत्पन्न होने की विनोद-धार-धार आनी चाहिए। मन्दिर और उपासना-स्थान उपासकों के लिए परमपिता परमात्मा के घर हैं, अतः उन पर उसके सब श्रद्धालुओं का सुमान अधिकार है; इसलिये उपासना स्थानों में इवेन का अधिकार

सबको एक समान रहना चाहिए—चाहे उस नगर या ग्राम का निवासी हो अथवा ग्रहिर का आगतुक, चाहे वह किसी वर्ण, किसी जाति और किसी स्थिति का हो—किसी के लिए भी भेद या परहेज न होना चाहिए। मन्दिरों और तीर्थ-स्थानों की स्थापना का यही प्रयोजन था कि लोग नियत समय पर, एक स्थान में एकत्रित होकर एक परमात्मा की उपासना द्वारा आपस में प्रेम बढ़ावें और एकता की शिक्षा प्राप्त करें। वहाँ सार्वजनिक हित के कार्यों का अनुष्ठान हो, आगन्तुकों को आश्रय मिले और सब कोई सम्मिलित होकर एक-दूसरे के सहयोग और सहायता से दुःखों की निवृत्ति और सुख प्राप्ति के उपाय करें। मन्दिरों की बनावट और उनके पुराने समय की कार्यक्रम की व्यवस्थाएँ इन्हीं उद्देश्यों की पूर्ति के अनुकूल बनी हुई थीं। परन्तु जय से भारतवर्ष के लोगों ने व्यावहारिक वैश्वान्त से उपेक्षा की तब से इन देवस्थानों की स्थापना का असली तरा तो लुप्त हो गया, केवल प्रश्रिया रह गई और इनके सम्बन्ध में व्यक्तिगत स्वायत्त व्यक्ति के अहङ्कार के भाव बढ़ कर घोर दुर्दशा हो गई और परस्पर का प्रेम एवं एकता बढ़ाने के बदले ये देवस्थान अनेकता और फूट फैलाने तथा कुकर्म करने के घृष्ट साधन हो गए। एक-एक नगर और ग्राम में नाना सम्प्रदायों के अनेक मन्दिर बन गये और बन रहे हैं; जिन में से अधिकांश का उपयोग कुकर्मों के लिए होता है। उपासना में व्यक्तित्व के भाव का यहाँ तक अतिक्रम हुआ है कि घर घर में पृथक् पृथक् मन्दिर स्थापित होकर भी सन्तोष नहीं हुआ, किन्तु एक ही कुटुम्ब के प्रत्येक व्यक्ति के अलग अलग उपास्य देव अपनी अपनी पिढारियों में बँद करके रखे जाते हैं। ऐसी दशा में परमात्मा की सर्वव्यापकता और सर्वात्म साम्य-भाव की एकता का विचार ही कैसे उत्पन्न हो। जबतक परमात्मा की उपासना में भी इस तरह की पृथक्ता का भाव बना रहेगा, तबतक भारत का उत्थान होना असम्भव है। अतः सबके हित की दृष्टि से प्रत्येक नगर और गाँव में सार्वजनिक उपासना को पुनर्जीवित करना आवश्यक है।

यज्ञः

सत्तार के खेल में अपने-अपने गुणों की योग्यता के अनुसार जो घर अपने जिम्मे हो उसको अपना कर्त्तव्य समझकर, सच्चाई भाव त्पराता के साथ, युक्ति और शक्ति से उन्साह सहित अच्छी तरह समान द्वारा शोक सेपा करके उससे जो कुछ प्राप्त हो जाय उसी से अपनी आजीविका का रूपी यज्ञ, प्रत्येक व्यक्ति को करना चाहिये । यदि सुखगुण प्रधान होने के कारण पिशा और ज्ञान की अपेक्षा देने से, शिष्टक वर्ग अपना प्राद्वण का व्यवसाय अपने हिस्से में हो ता प्राद्वण के कर्त्तव्य अच्छी ता पालन करन चाहिये ।

ग्रामो दमस्तपः ग्रीचक्षान्तिराजधमेव च ।

ज्ञान विज्ञानमास्तिष्य ब्राह्मणैः स्थभायजम् ॥

—गी० अ० १०११

अर्थ—जन-साधन, शिष्ट-निष्कृष्ट, तपः (गी० अ० १० अ० ११ १० में वर्णित), अन्तर-बहिर् की पवित्रता, शान्ति, सत्ता, शक्ति, चरित-वृद्धि, ज्ञान, अर्थात् आत्मज्ञान और विज्ञान तथा शक्ति, पदार्थों एवं व्यवहारों के विराप ज्ञान द्वारा संसार के कार्य (लोकांश) का, आजीविका करना, ये ब्राह्मण के कर्त्तव्य हैं । अर्थात् जन और शिष्टों के संयम, तप, पवित्रता आदि पूर्वक परमात्मा के ज्ञान और सांसारिक-वृद्धि तथा पदार्थों के ज्ञान के प्रचार एवं अण्यथम अध्यापन द्वारा लोक-सेवा का उग्रह और कुछ प्राप्त हो उसी में अपना निर्वाह अन्तोपूर्वक करना, शिष्ट ब्राह्मण का कर्त्तव्य है ।

यज्ञ का शुद्धता प्रथम प्रकार में साधनः

अश्व, दध, तप, शौच, सत्ता, शक्ति, अश्व, अश्व, अश्व और अन्य का शुद्धता शुद्धि प्रकार में शिष्टः ।

रत्न सत्त्व की प्रधानता के कारण बुद्धि और बल की अधिक योग्यता होने से यदि रक्षक वर्ग अर्थात् क्षत्री का पारट हो तो—

शीघ्र तेजो धृतिदाक्ष्य युद्धे स्वाप्यपलायनम् ।

दानमीश्वर भायश्च क्षात्र कम स्वभावजम् ॥

—गी० अ० १८ ४३

अर्थ—शूरवीरता, तेज, धैर्य, नीति कुशलता, युद्ध में पीछे न हटना, दानवीरता, तथा ईश्वर मान अर्थात् ईश्वर की तरह प्रमत्त, न्याय और दण्ड पूर्वक प्रजापालन द्वारा सांसारिक व्यवहार (लोक सेवा) करके आजीविका करना, यह क्षत्री का कर्त्तव्य है ।

रत्न तम की प्रधानता के कारण व्यवस्था की अधिक योग्यता होने से यदि व्यवसायी वर्ग अर्थात् वैश्य का पारट हो तो—

कृषिगोरक्ष्यत्राणिज्य वैश्यकर्म स्वभावजम् ।

—गी० अ० १८ ४४ पूर्वार्द्ध

अर्थ—खेती, गो आदि पशुओं का पालन और वाणिज्य (व्यापार) द्वारा सांसारिक व्यवहार (लोक सेवा) करके आजीविका करना वैश्य का कर्त्तव्य है ।

तम की प्रधानता के कारण शारीरिक श्रम करने की अधिक योग्यता होने से यदि श्रमी वर्ग अर्थात् शूद्र का पारट हो तो—

परित्रयात्मक कर्म शूद्रस्यापि स्वभावजम् ॥

गी० अ० १८ ४४ उगारार्द्ध

छारता, तेज, धैर्य, कुशलता, प्रेम और दण्ड का सुशासक तृतीय प्रकरण में देखिए ।

दान का सुशासक इसी प्रकरण में आगे देखिए ।

अर्थ—सेवा करना अर्थात् शिल्प, नाकरी तथा मसदूरी आदि शारीरिक
काम द्वारा समाज के व्यवहार (लोक-सेवा) करके आजीविन करना करना
का कर्तव्य है ।

यदि स्त्री शरीर का पाट हो तो जिस योग्यता के पुरुष के घर उभर
जन्म हो तथा जिस योग्यता के पुरुष के साथ उसका विवाह सम्बन्ध हो
उसी के व्यवहारों में सहायता देने, अपने गृहस्थ क काम-सम्बन्ध सुचारु
रूप से करने तथा सन्तानों का पालन-पोषण, शिक्षण, आदि की स्नेह-सेवा
करके आजीविका करना साधारणतया स्त्री शरीर का कर्तव्य है ।

धर्मों के विषय में पुरुषों का यह विशेष कर्तव्य है कि कात्यायना
में पिता और पीता पति पुत्रादि उनकी सदा आदरपूर्वक रहना हों और पिता
आदि का कर्तव्य है कि कन्याओं का उनके समान गुणों के पुरुषों के साथ
विवाह-सम्बन्ध करें । अपने धर्मागत स्वार्थ के लिए पुरुष यदि भयम रस
कर्तव्य में टुटि करे तो स्त्री अपना कर्तव्य कदापि छीक-छोंक पालन नहीं
कर सकती; अतः साधिक व्यवहार और समाज की भांगिक उन्नति के
लिए अपना-अपना कर्तव्य पूरी तरह पालन करने की सबसे बड़ी अवसर
आवश्यकता रहती है ।

व्यवसाय (अपने कर्तव्य-कर्म) शौकिक दृष्टि से ऊँचा हो या नीचा
इसमें भविष्यमान (या ग्यानिष्ठ) न करना, क्योंकि समाज के धर्मात
लिए छोटे, मोटे, ऊँचे, नीचे प्रतीत होने वाले सभी व्यवसाय को
अपने रथान पर एक समानता सम्यक्ता के, एक समान आदरपूर्वक
अनिवार्य हैं; इसलिये जो व्यवसाय अपने हिससे ही जाया हो उसी के
अच्छ समझ कर, अच्छी तरह प्रसन्नतापूर्वक करना चाहिए । साथ ही जो
मनुष्यों के व्यवसाय का निराकार का पूजा न करना चाहिए, किन्तु जो

कर्मविमल, लज्जा-मुक्ति, पूजा का गुणगान लक्ष्मी देवता के देवे ।

के साथ सहयोग एवं सहानुमति रखते हुए सब से ताल-बद्ध होकर अपने कर्त्तव्य करने चाहिए ।

श्रेयान्स्वधर्मो विगुण परधर्मात्स्वनुष्ठितात्
स्वभावनियत कर्म कुर्वन्नाप्नोति किल्बिषम्

—गी० अ० १८ ४७

सहज कर्म कौन्तेय सदोपमपि न त्यजेत् ।
सर्वारम्भा हि दोषेण धूमेनाग्निरिवावृता ॥

—गी० अ० १८ ५८

अर्थ—दूसरों के अच्छे व भेष्ट मान जान वाले व्यवसाय से अपना व्यवसाय विगुण अर्थात् हान कोटि का प्रतीत हो तो भी वह भेष्ट है । स्वभाव-सिद्ध अर्थात् अपने गुणों की योग्यता के अनुसार—अपने लिए—नियत कर्म करने में कोई दोष नहीं होता ।

हे कौन्तेय ! जो कर्म सहज अर्थात् गुणों की योग्यता के अनुसार अपने अपने शरीर के अनुकूल है वह सदोप प्रतीत हो तो भी उसे कभी न छोड़ना चाहिए, क्योंकि सम्पूर्ण आरम्भ किसी न किसी दोष से वैसे ही घिरे हुए रहते हैं जैसे कि घुँट से आग । अर्थात् दोष-दृष्टि से देखने पर जगत् का कोई भी कार्य्य सदा निदोष नहीं मिलेगा, चाहे वह कितना ही अच्छा या ऊँच दर्जे का क्यों न प्रतीत होता हो । दोष किसी कर्म में नहीं, किन्तु देखने वाले के भाव में होता है ।

वर्ण-व्यवस्था ।

वर्तमान समय में व्यवहार में सूक्ष्म दार्शनिक विचारों का उपयोग छूट जाने के कारण वर्ण-व्यवस्था के विषय में बहुत मतभेद और खींचतानी चल रही है । पुराने विचार के लोग जन्म से ही वर्ण मानना ठीक समझते हैं—जन्म के सिवाय दूसरी किसी भी तरह से वर्ण मानना

धर्म विरुद्ध मानते हैं। दूसरी तरफ नवीन विचार वाले, जन्म को कुछ भी महत्व न देकर केवल कर्म ही से वर्ण मानना उचित समझते हैं और जन्म से वर्ण व्यवस्था ही को सब विपत्तियों का मूल कारण बताते हैं। दोनों ही धारणाएँ स्थूल विचारों पर ही अवलम्बित हैं। सूक्ष्म तार्किक विचारों की दोनों ही में कमी है, अतः गुणों को उचित महत्व दोनों ही नहीं देते। परन्तु आर्य्य-संस्कृति ने गुणों के आधार पर ही वर्णव्यवस्था निर्मित की थी और पूर्वकाल में इसी के अनुसार वर्ताव होता था और यदि विचार कर देखा जाय तो गुणों के अनुसार कर्मों का विभाग होना प्राकृतिक भी है। गुणों की योग्यता के बिना न तो किसी वंश में जन्म लेने मात्र ही से उस वंश परम्परा के कर्म करने में सफलता मिलती है और न स्वेच्छा से स्वीकार किया हुआ कर्म ही अच्छी तरह सम्पादन किया जा सकता है। परन्तु इतनी बात अजय्य है कि सन्तान के साथ माता पिता की पुष्टता का विशेष सम्बन्ध होने से तथा विशेष कारणों के बिना, राजवीर्य के साथ वंश परम्परा के गुण सन्तानों में आना स्वाभाविक होने से माता-पिता के गुण साधारणतया सन्तानों में अधिकता से आते हैं— यह बात प्रत्यक्ष देखने में आती है; इसलिए प्राचीन समय में सूक्ष्मदर्शी ऋषियों ने वर्णव्यवस्था के लिए कर्म की अपेक्षा जन्म को अधिक महत्व दिया था एवं सवर्ण अर्थात् समान गुण वाले स्त्री-पुरुषों के विवाहों को उत्तम विवाह माना था। वर्ण निर्णय के लिए जन्म को कर्म से अधिक महत्व देना विशेष उपयुक्त, हितकर तथा वैज्ञानिक भी है। क्योंकि किसी विशेष वर्ण में उत्पन्न होने वाला बालक जितनी अच्छी तरह सुमीत के साथ उस वर्ण के कृतकर्म-कर्म की शिक्षा प्राप्त करके उसके अनुसार व्यवहार कर सकता है, उतनी अच्छी तरह दूसरे वर्ण में उत्पन्न होने वाला बालक दूसरे वर्ण के उत्पन्न होने वाले कर्मों को सम्पादित नहीं कर सकता। परन्तु वर्तमान समय की परिस्थिति में केवल जन्म से ही वर्ण मानने पर कट्टरता रखना जुबानी अमानवार्थ के सिवाय काय-रूप

में कुछ भी मूल्य नहीं रखता, क्योंकि प्रथम तो किसी भी वर्ण में हतने दीर्घ काल तक रजवीर्य की शुद्धि बनी रहना सम्भव नहीं, दूसरे, देश और काल की परिवर्तनशील परिस्थिति तथा माता पिता व आहार विहार और मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य की परिवर्तनशील अवस्था आदि का प्रभाव भी रजवीर्य पर पड़ता है, जिसके कारण उनके सभी सन्तान समान गुणों वाले नहीं होते। तीसरे सन्नति के प्रभाव से भी गुणों में थोड़ा बहुत फेरफार होता ही है; इस तरह के अनेक कारणों से वर्णव्यवस्था में धीरे धीरे बहुत बिगड़लता आ गई। वर्तमान में ब्राह्मण कुलोत्पन्न बहुत से सामंसी प्रकृति के लोग केवल शारीरिक सेवा करने योग्य हो गये हैं, क्षत्री कुलोत्पन्न बहुत से लोग दरपोक, दम्बू, मूढ़, विषय लम्पट और अत्याचारी दृष्टिमोचर होते हैं और बहुत से शूद्रोचित पेशा करने की योग्यता रखते हैं वैश्य कुलोत्पन्न बहुत से व्यक्ति निरक्षर, भालसी एवं परावलम्बी बन गये हैं और शूद्र कुलोत्पन्न बहुत से सात्विक प्रकृति के लोग ज्ञान विज्ञान में निपुण, ब्राह्मणोचित तथा बहुत से क्षत्रिय एवं वैश्योचित व्यवहार करने की योग्यता रखते हैं फिर चार वर्णों के हजारों विभाग होकर—एक-दूसरे के साथ सहयोग देने के बदले—परस्पर में अत्यन्त विद्वेष्टताएँ उत्पन्न हो गईं प्रत्येक फिरका ही नहीं, किन्तु प्रत्येक व्यक्ति अपने अपने स्वार्थ के लिए तथा अपने अपने बड़प्पन के अभिमान में एक-दूसरे की अवहेलना और तिरस्कार करने लग गया। इसके अतिरिक्त भिन्न सस्कृतियों के लोगों के सहवास से प्रत्येक वर्ण का अपने अपने कम पर आरुढ़ रहना भी अशक्य हो गया और अपने अपने वर्ण के अनुसार कर्म करवाने वाली आर्य सस्कृति की राजसत्ता भी नहीं रही, किन्तु उसके स्थान में—जिसका जो जी चाहे वह कर्म करने में स्वतन्त्रता देने वाली—भिन्न सस्कृति की राजसत्ता हो गई। फल यह हुआ कि जन्म से—ब्राह्मणेतर अन्य वर्ण भी शिक्षा और ज्ञान विज्ञान सम्बन्धी पेशे करने लगे; जन्म से क्षत्रियेतर अन्य वर्ण राजशासन और

सैनिक कार्यों में बड़े से लेकर छोटे पदों पर आरुढ़ हो गए और जन्म से वैदयेतर अन्य वर्ण भी कृषि और व्यापार आदि के पेशे बहुतायत से कर रहे हैं, इसी तरह जन्म से दूद्रेतर वर्ण अर्थात् ब्राह्मण, क्षत्री और वैश्य शारीरिक श्रम का कार्य करते हैं, और इतना विपरीत आचरण हो जाने से भी जन्म से वर्ण मानने की थोड़ी एव पतनकारी कट्टरता ज्यों-की-स्थों बनी हुई है। तात्पर्य यह है कि यद्यपि वर्णव्यवस्था के लिए योग्य गुणों की आवश्यकता अनिवार्य रूप से स्वीकार कर लेने पर, माता पिता के गुण सन्तान में आने की अधिक सम्भावना के कारण कर्म की अपेक्षा जन्म को प्रधानता देना उत्तम और वैज्ञानिक साधन है, परन्तु दीर्घ काल तक इस व्यवस्था के अच्छी तरह चलने के बाद वर्तमान में लोगों ने इसके वैज्ञानिक तथ्य को छोड़ कर केवल रूढ़ि को ही पकड़ लिया, अर्थात् गुणों पर दुर्लक्ष्य कर शरीर ही को प्रधानता दी, जिससे इस अवस्था का गुरु प्रयोग होकर विश्व खलता आ गई और हितकर होने के बड़े बड़े महानिकारक हो गई।

दूसरी तरफ गुणों की योग्यता पर दुर्लक्ष्य कर के लोग, अपने व्यक्तिगत स्वार्थ सिद्धि के लोभ से अपने दिल पसन्द पन्ने स्वीकार करके उनके अनुसार वर्ण मानने लगे। इस बड़े भ्रममयी व्यवस्था की नींव पड़ी होने के कारण अधिक समय तक समाज की व्यवस्था सन्तोषजनक रहना अशक्य है, किन्तु थोड़े ही काल में इससे भयङ्कर विश्व खलता उत्पन्न होकर ससार में घोर विप्लव हो जाने की सम्भावना प्रत्यक्ष प्रतीत हो रही है।

यद्यपि पश्चिमी लोगों में प्रत्यक्ष में तो कर्म ही प्रधानता दी जाती है, परन्तु जन्म के महत्त्व को भी उन्होंने सर्वथा छोड़ नहीं दिया है। उपाय विचार के नियम सब देशों में किसी न किसी रूप में अभी तक प्रचलित हैं और वे जन्म ही को महत्त्व देते हैं; और गुणों की योग्यता पर तो उन लोगों का पूरा ध्यान है। यद्यपि साधारणतया वे दो स्वीकार करते हैं, मैं बड़ा

कदा नियन्त्रण नहीं है, परन्तु कष्ट पेशे ऐसे हैं जिनको केवल आवश्यक योग्यता के परीक्षोत्तीर्ण व्यक्ति ही कर सकते हैं और यह बात आम तौर से पाई जाती है कि अपने-अपने पेशे के विषय की विशेष योग्यता प्राप्त किये बिना कोई भी व्यक्ति ख्याति और मफलता प्राप्त नहीं कर सकता । गुणों की योग्यता को यहाँ इतना अधिक महत्व प्राप्त है कि नाचातिनीच कुलोत्पन्न व्यक्ति भी गुणों की समुचित योग्यता होने पर ऊँचे से ऊँचे पद पर आरुढ़ हो सकता है । इतना होने पर भी यह कहना ही पड़ता है कि इस समय सम्य ससार का दुरुव अधिकतर अधिभौतिक कर्मों को महत्व देकर उनपर ही समाज की वर्णव्यवस्था का निर्माण करने की तरफ हो रहा प्रतीत होता है । परन्तु समय पाकर जब इसका भयङ्कर दुष्परिणाम उपस्थित होगा, तब सब को स्त्रोकार करना पड़ेगा कि आर्यसंस्कृति की वर्ण व्यवस्था दूसरों की अपेक्षा अधिक उपयुक्त और टिकाऊ थी ।

कर्मों का विभाग गुणों की योग्यता के आधार पर होना ही प्राकृतिक है और इसके अनुसार ही वर्णव्यवस्था का निर्माण करने से जगत् का व्यवहार सुख-शान्तिपूर्वक चल सकता है ।

चातुर्वर्त्यं मया सृष्टं गुणकर्म विभागशः ।

तस्य कर्तारमपि मा विद्वद्यकर्तारमव्ययम् ॥

—गी० अ० ४ १३

अर्थ—गुणों की योग्यतानुसार कर्म विभाग के आधार पर चार वर्णों की सृष्टि हुई समाष्टि आत्मा=परमात्मा से हुई ।

ब्राह्मण क्षत्रिय विशा शूद्राणां च परन्तप ।

कमाणि प्रविभक्तानि स्वभाव प्रमर्शगुणैः ॥

—गी० अ० १८ ४१

अर्थ—ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्रों के कर्म उनके स्वभावजन्य गुणों की योग्यतानुसार बँटे हुए हैं ।

इसलिए समाज के लिए समय से अधिक हितकर वर्णव्यवस्था यह है कि साधारणतया जन्म से वर्ण मान कर फिर गुणों की अयोग्यता प्रकट होने पर उन व्यक्तिों को अपने पेशे बदल कर अपने गुणों की योग्यतानुसार दूसरे पेशे स्वीकार कर लेने चाहिए। अर्थात् सत्यगुण प्रधान कुल में जन्म लेने पर पहिले तो यह बालक माहजग ही समझा जाना चाहिए, परन्तु पीछे उसमें रजोगुण अथवा तमोगुण की प्रधानता प्रकट होने से उसके गुणों की तारतम्यता के अनुसार उसका वर्ण बदल कर उसके अनुकूल उसको पेशा स्वीकार कर लेना चाहिए। इसी तरह रजोगुण तथा तमोगुण प्रधान वर्णों में उत्पन्न होनेवालों की व्यवस्था होनी चाहिए। परन्तु यह व्यवस्था तभी चल सकती है जब कि समाज सत्ताया राज सत्ता लोगों के हितहित के तारिफ विचार से इसका नियंत्रण करे। कर्मों के विषय में तारिफ दृष्टि के विचार बिना साधारण जनता को स्वेच्छाचार पेशा स्वीकार करने की स्वतन्त्रता रहने से राजसी-तामसी व्यवस्थाओं का जो दुष्परिणाम होता है वही होना अवश्यभावी है।

यद्यपि आर्य्य सत्कृति ने वर्णव्यवस्था के उपरोक्त चार पद विभाजित किए हैं, परन्तु गुणों के अनन्त प्रकार के तारतम्य के कारण इन (चारों) में से प्रत्येक में भी गुणों के तारतम्यानुसार कर्म करने की भिन्न भिन्न योग्यताएँ होती हैं। शिल्पक वर्ग=माहजग वर्ण में ऊँचे-ऊँचे सत्त्ववैज्ञान विद्वान एवं विज्ञानाचार्य तक साधारण उपद्रवक, शिक्षक तक सम्मिलित हैं। रथक वर्ग=क्षत्री वर्ण में सम्राट-राजा और पदे पद हाकिमों एवं आफिसरों से लेकर पृथ्वी सिपाही एवं चपरासी तक सम्मिलित हैं। धन्य वर्ण में कृषि, वाणिज्य तथा 'उद्योग धर्मों की बड़ी बड़ी कम्पनियों के धन-कुपेर स्थानियों से लेकर छोटी-से-छोटी नमक-मिर्च आदि की दूकानदारी एवं पेंरी करने वाला धनिया और दलाल, गुमास्ता, नुकादम आदि तक सम्मिलित हैं। इसी तरह सूक्ष्म वर्ण में सूक्ष्म-से-सूक्ष्म कलाओं तथा कल-पुत्रों के पद-व्यवहारीगणों एवं इजरीनियरों से लेकर साधारण मजदूर और भरी, पन्ना

भादि भी सम्मिष्ट हैं। सारांश यह कि गुणों के अन्तर प्रत्यान्तर तार तम्य के अनुसार उपरोक्त चार वर्गों के अन्तर्गत अगणित व्यवसाय के पेशे होते हैं। अतः सब को अपने-अपने गुणों की योग्यतानुसार पेशा स्वीकार करके लोक-सेवा-रूपी यज्ञ करना चाहिए।

भाजीविका का जो भी व्यवसाय हो वह लोक सेवा के भाव से करना चाहिए, अपनी भाजीविका उसके अन्तर्गत समझनी चाहिए। जो सेवा—चाहे वह धन के रूप में हो या किसी वस्तु के रूप में अथवा किसी प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक श्रम के रूप में—दूसरों से ली जाय उसकी पूँज में उसके पूरे मूल्य की सेवा देने का सदा ध्यान रखना चाहिए। आप कुछ भी सेवा न देकर दूसरों से मुफ्त की सेवा करवाने अथवा आप कम सेवा देकर उसके बदले में दूसरों से अधिक सेवा लेने की नीयत कदापि न रखनी चाहिए। सभी व्यवसायों में सत्य छ का वर्ताव पूर्ण रूप से रखना चाहिए। झूठ, कपट, छल, छिद्र आदि करके दूसरों को धोखा देकर अपना स्वार्थ सिद्ध करने का सक्त्प भी नहीं रखना तथा दूसरों की निर्धलता से अनुचित लाभ नहीं उठाना चाहिए। जो कार्य जिस तरह और जिस समय पूरा करने का वायदा किया हो उसको उसी तरह ठहराव के अनुसार पूरा करने के लिए जी-जान से प्रयत्न करना चाहिए।

काम करते समय आलस्य, उदासीनता, ढिलाई, प्रमाद उपेक्षा तथा खेल आदि में जरा भी समय नहीं गँवाना चाहिए, किन्तु एकाग्र चित्त से, सरसाहल, धैर्य्य एवं तत्परता के साथ अपना काम अच्छी तरह शक्ति, युक्ति, और प्रेमपूर्वक करना चाहिए।

। इस तरह अपने कर्तव्य पालन करने रूपी यज्ञ से जो कुछ लाभ मिले उसको अपना हक समझ कर प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार करना और उसी में सन्तुष्ट रहना चाहिए। प्रति दिन, प्रति सप्ताह तथा प्रति मास एवं प्रति-

चप कुठ भयकाश शरीर और मन को आराम देने के लिए भी भयान रखना चाहिए, क्योंकि कुछ न कुछ अवकाश के बिना निरंतर काय कर रहने से शरीर और मन अस्वस्थ हो जाते हैं, जिससे अपने कर्तव्य करने पालन होने में बाधा पहुँचती है। समय का पूरा सदुपयोग करना चाहिए। एक मिनट भी निरर्थक नहीं गँवाना। जो काम जिस समय करना हो उसको उसी समय अवश्य करना अर्थात् समय की पायबन्दी रखनी चाहिए। काम के समय काम और आराम के समय आराम करना चाहिए। समय का व्यतिक्रम नहीं करना चाहिए।

कर्म-सिद्धि के पाँच साधन।

किसी भी कार्य की सिद्धि के लिए पाँच साधन होते हैं और वे पाँच ही जब उस काम के अनुकूल होते हैं तभी वह काम सिद्ध होता है। यदि इनमें से कोई एक साधन भी ठीक नहीं होता तो उस काम की सिद्धि में उसनी ही श्रुति रहती है।

अधिष्ठानं तथा कृता करणं च पृथग्विधम् ।

विधिधातुश्च पृथक्चेष्टा दैव चैवात्र पञ्चमम् ॥

—गी० अ० १८१४

शरीरवाद्भूतानोभिर्यत्कर्म प्रारभते नरः ।

न्याय्यं वा विपरीतं वा पञ्चेते तस्य हेतवः ॥

—गी० अ० १८१५

अर्थ—(१) अधिष्ठान अर्थात् स्थूल शरीर अथवा जिस स्थान में काम होकर कर्म किए जायें वह स्थान, (२) कृता अर्थात् कर्मों की प्रेरणा करने वाला (प्रकृति सहित) आत्मा का व्यष्टि भाव, (३) चणक प्रकार के कर्म अर्थात् मन, बुद्धि, ज्ञानेन्द्रियाँ, कर्मेन्द्रियाँ तथा कर्म करने के उपकरण (बीज) (४) कर्म करने की अनेक प्रकार की चेष्टाएँ एवं क्रियाएँ, (५) दैव बल अर्थात् जो कारण करने वाला समाधि आत्मा की सुदृढ़ दैवी शक्तियाँ।

शरीर से, धार्या से अथवा मन से मनुष्य जा-जो कर्म करता है—चाहे वह याय हा या अन्याय, अर्थात् अच्छा हो या बुरा—उसके ये पाँच ही कारण हैं।

तात्पर्य यह कि शरीर आरोग्य और बलवान् हो एवं काम करने का स्थान अनुकूल हो, उस काम के लिए अन्तःकरण में यष्टि आत्मा की प्रेरणा हो, बुद्धि में उसके विषय में यथार्थ निर्णय करने की योग्यता हो; मन विक्षिप्त न हो, इन्द्रियों में कोई दोष न हो, इधियार उस कर्म के उपयुक्त हों, कर्म करने की चेष्टा उचित हों, तथा क्रियाएँ सब ठीक हों और समष्टि सूक्ष्म दैवी शक्तियाँ अनुकूल हों अर्थात् सब के साथ अपनी एकता का भाव (तालबद्धता) हो, तभी कर्मों में सिद्धि प्राप्त होती है। इन साधनों में कोई श्रुति बनी रहे और दूसरों के साथ तथा दूसरों के कर्म से तालबद्ध न होकर केवल अपने व्यक्तिगत स्वार्थ से तथा अपनी पृथक्ता के अहंकार के किए हुए काम में सफलता नहीं मिलती। जिस तरह कोई गाने वाला धार्यों के साथ स्वर-ताल मिला कर गाता है तभी उसका गायन ठीक सिद्ध होता है और उसमें सफलता मिलती है—यदि गवैया स्वर और ताल के धार्यों से एकता न करे तो उसका गायन बिगड़ जाता है—उसी तरह इस ससार के कामों में दूसरों के साथ तालबद्ध होने से सफलता मिलती है; पृथक्ता के भाव से किए हुए कामों में सफलता प्राप्त नहीं हो सकती। उपरान्त पाँच साधनों में से जितने ही साधन अधिक उपयुक्त होते हैं उतनी ही अधिक सफलता मिलती है और जितनी कम उपयुक्त होती है उतनी ही कम सफलता मिलती है।

यदि शक्ति और युक्ति से अच्छी तरह प्रयत्न करने पर भी किसी काम में सफलता न मिले अथवा उसका विपरीत परिणाम हो तो उसके लिए किसी दूसरे व्यक्ति को दोष नहीं देना, न उस असफलता के लिए किसी से द्वेष ही करना चाहिए—किन्तु इन पाँच कारणों में से किसी न किसी

वर्ष कुछ अवकाश शरीर और मन को आराम देने के लिए भी अवश्य रखना चाहिए क्योंकि कुछ न कुछ अवकाश के बिना निरन्तर कार्य करते रहने से शरीर और मन अस्वस्थ हो जाते हैं, जिससे अपने कृतकर्म पालन होने में बाधा पहुँचती है। समय का पूरा सदुपयोग करना चाहिए। एक मिनट भी निरर्थक नहीं गँवाना। जो काम जिस समय करना हो उसको उसी समय अवश्य करना अर्थात् समय की पायन्त्री रखनी चाहिए। काम के समय काम और आराम के समय आराम करना चाहिए। समय का व्यतिक्रम नहीं करना चाहिए।

कर्म-सिद्धि के पाँच साधन।

किसी भी कार्य की सिद्धि के लिए पाँच साधन होते हैं और वे पाँच ही जब उस कर्म के अनुकूल होते हैं तभी वह काम सिद्ध होता है। यदि उनमें से कोई एक साधन भी ठीक नहीं होता तो उस काम की सिद्धि में उतनी ही श्रुति रहती है।

अधिष्ठानं तथा कर्ता करणं च पृथग्विधम् ।

विविधास्त पृथक्चेष्टा देव चैवात्र पञ्चमम् ॥

—गी० अ० १८ १३

शरीरवाङ्मनोभिर्यत्कर्म प्रारभते नरः ।

न्याय्यं वा विपरीतं वा पञ्चेते तस्य हेतवः ॥

—गी० अ० १८ १५

अर्थ—(१) अधिष्ठान अर्थात् स्थूल शरीर अथवा जिस स्थान में स्थापित होकर कर्म किए जायें वह स्थान, (२) कर्ता अर्थात् कर्मों की प्रेरणा करने वाला (प्रकृति सहित) आत्मा का व्याप्ति भाव, (३) करण प्रकार के अर्थात् मन, बुद्धि, ज्ञानेन्द्रियाँ, कर्मेन्द्रियाँ तथा कर्म करने के उपकरण (औजार) (४) कर्म करने की अनेक प्रकार की चेष्टाएँ एवं क्रियाएँ, (५) देव अर्थात् ब्रह्म को धारण करने वाली समाष्ट आत्मा की सूक्ष्म देवी शक्तियाँ।

शरीर से, वाणा से अथवा मन से मनुष्य जा-जो कर्म करता है—चाहे वह याय हा या अन्याय, अर्थात् अच्छा हो या बुरा—उसके ये पाँच ही कारण हैं ।

साध्य यह कि शरीर आरोग्य और बलवान् हो एवं काम करने का स्थान अनुकूल हो ; उस काम के लिए अतः करण में व्यष्टि आत्मा की प्रेरणा हो, बुद्धि में उसके विषय में यथार्थ निर्णय करने की योग्यता हो, मन विक्षिप्त न हो, इन्द्रियों में कोई दोष न हो; इन्द्रियार उस कर्म के उपयुक्त हों, कर्म करने की चेष्टा उचित हों; तथा क्रियाएँ सब ठीक हों और समष्टि सूक्ष्म दैवी शक्तियों अनुकूल हों अर्थात् सब के साथ अपनी एकता का भाव (तालबद्धता) हो, सभी कर्मों में सिद्धि प्राप्त होती है । इन साधनों में कोई त्रुटि मनी रहे और दूसरों के साथ तथा दूसरों के कर्म से तालबद्ध न होकर केवल अपने व्यक्तिगत स्वार्थ से तथा अपनी पृथक्ता के अहंकार के किए हुए काम में सफलता नहीं मिलती । जिस तरह कोई गाने वाला वाद्यों के साथ स्वर-ताल मिला कर गाता है तभी वसका गायन ठीक सिद्ध होता है और उसमें सफलता मिलती है—यदि गवैया स्वर और ताल के वाद्यों से एकता न करे तो उसका गायन बिगड़ जाता है—उसी तरह इस ससार के कामों में दूसरों के साथ तालबद्ध होने ही से सफलता मिलती है, पृथक्ता के भाव से किए हुए कामों में सफलता प्राप्त नहीं हो सकती । उपराक्त पाँच साधनों में से जितने ही साधन अधिक उपयुक्त होते हैं उतनी ही अधिक सफलता मिलती है और जितनी कम उपयुक्त ना होती है उतनी ही कम सफलता मिलती है ।

यदि शक्ति और युक्ति से अच्छी तरह प्रयत्न करने पर भी किसी काम में सफलता न मिले अथवा उसका विपरीत परिणाम हो तो उसके लिए किसी दूसरे व्यक्ति को दोष नहीं देना, न उस असफलता के लिए किसी से द्वेष करना चाहिए—किन्तु इन पाँच कारणों में से किसी न किसी

वश्य भुटि रही होगी—यही विश्रय करके उस भुटि को खोज कर
ने का प्रयत्न अवश्य करना चाहिए ।

सफलता का रहस्य

कर्मों की सिद्धि साधारणतया उपरोक्त पाँच 'साधनों' से होती है, परन्तु इनकी सफलता का असली रहस्य इन सब सेपरे और बहुत सूक्ष्म है और उस पर भ्रमल करने से सफलता होना अनिवार्य है । अर्थात् जब किसी कार्य के विषय में कोई महत्वपूर्ण जटिल प्रश्न उपस्थित हो तो उस समय चित्त की वृत्ति को यहिमुखता अर्थात् हरय ज्ञान की अनेकता से समेट कर अन्तर्मुख अर्थात् अपने आप (एकता) में निरुद्ध कर देना चाहिए । जबतक वृत्ति यहिमुख रहती है, तब तक व्यक्ति का अहङ्कार और अनेकता के भाव घने रहते हैं, परन्तु ज्योंही वृत्ति अन्तर्मुख अर्थात् अपने अन्दर स्थिर हुई त्योंही अनेकता, व्यक्ति का अहङ्कार और व्यक्तिगत स्वाध के द्वैत भाव लोप होकर उस कार्य में मग्न एकता में आ जाता है । यह एकत्व भाव की आत्माधार वृत्ति ही कर्मों की सफलता की कुञ्जी है, क्योंकि सब कामनाओं की पूर्ति तथा सब सफलताओं एवं सुखों का असीम सञ्जान आत्मा ही है और यह अखिल विषय में एक है, अतः आत्माधार वृत्ति होने से अखिल विषय के साथ एकता हो जाती है । फलतः जो सङ्कल्प होता है उसी में सफलता प्राप्त की जा सकती है । किसी भी कार्य के विषय की कोई भी प्रश्रिय चाहे वह कितनी ही बलवन्तता से उलझी हुई क्यों न हो—इस साधन से बड़ी सुगमता से प्राप्त की जा सकती है । ससार में दार्शनिक ज्ञान तथा 'लौकिक विज्ञान' सम्बन्धी जितनी सफलताएँ लोगों को प्राप्त हुई हैं और होती हैं तथा बड़े-बड़े कार्यकर्त्ताओं और वीर पुरुषों को जो-जो विषय प्राप्त हुई और होती हैं, वह कभी बाहर से नहीं आती, किन्तु आत्मा के प्रसाद से ही प्राप्त होती हैं । अर्थात् दार्शनिकों के चित्त की वृत्ति जब अन्तर्मुख होकर आत्मा में एकता

हो जाती है, तभी वे अपने-अपने लक्ष्य तक पहुँचने में समर्थ होते हैं और वैज्ञानिक लोग जो समय-समय पर विद्युत् को चकित करने वाले चमत्कारिक आविष्कार ढूँढ़ निकालते हैं वे भी इसी साधन से। इसी तरह युद्ध करते समय जब घोर योद्धाओं के चित्त की वृत्ति अत्यन्त एकाग्र हो जाती है, उस समय लड़ने-लड़ाने और राग, द्वेष आदि द्वैत भाव और व्यक्तित्व का महङ्कार मिट जाता है और उस एकाकार अवस्था में ही वे विजयी होते हैं।

। सारांश यह कि जो इस रहस्य को अच्छी तरह समझ कर हृदय पूर्वक एक निश्चय से अपने चित्त की वृत्तियों को बहिर्मुखता से हटा कर अन्तर्मुख करने में समर्थ होता है वह अपनी इच्छानुकूल सफलता अवश्य प्राप्त कर सकता है। अधिक महत्त्व के काम में चित्त की वृत्ति को अधिक समय तक अन्तर्मुख (एकाग्र) करने की आवश्यकता रहती है और थोड़े महत्त्व का काम थोड़े समय में सिद्ध हो सकता है। किसी भी काम के करते समय जब इस तरह वृत्ति आत्मा में जुड़ जाती है तब “अमुक काम मैं कर रहा हूँ, इसका परिणाम यह होगा, इसके सिद्ध होने पर मुझे इतना लाभ होगा, मेरी इतनी ख्याति या मान होगा” इत्यादि द्वैत भाव उस समय बिल्कुल ही नहीं रहते, किन्तु कर्त्ता, करण और कम सब एक हो जाते हैं और तब सफलता स्वतः अपने अन्दर ही प्राप्त हो जाती है।

अनन्याश्चिन्तयन्तो मा ये जना पर्युपासते ।

तेषा नित्यामियुक्ताना योगक्षेम वहाम्यहम् ॥

—गी० अ० ९ २२

अर्थ—जो व्यक्ति अनन्य भाव से मेरा चिन्तन करते हुए मुझ भजत हैं यद्योत् सब प्रकार के द्वैत भाव को मिटा कर मुझ सवान्तर्वासी आत्मा में चित्त की वृत्ति को लगाते हैं उन नित्य योगयुक्त अर्थात् अनन्तर सबके साथ एकता के माय में जुड़े हुए, आत्माकार वृत्ति वालों का, योगे (अप्राप्त पदार्थों)

को प्राप्ति) और तेम (प्राप्त पदार्थों की रक्षा) में सब का आत्मा-परमत्मा किया करता है, यानी उनकी सफलता में सारा विश्व सहायक होता है ।

बुद्धियुक्तो जहातीह उमे सुकृतदुष्कृते ।

तस्माद्योगाय युज्यस्व योग कर्मसु कौशलम् ॥

—गी० अ० २१०

अर्थ—इस लोक में समस्त बुद्धियुक्त सत्तार के व्यवहार करने वाला, भले-बुरे दोनों प्रकार के कर्मों से थलित रहता है । इसलिए तू सर्वभूतार्त्तसाम्यभाव में जुड़ कर, कर्मकर, क्योंकि सर्वभूतार्त्तैक्य साम्य भाव ही कर्मों में कौशल है । अर्थात् सर्वभूतार्त्तैक्य साम्य भाव में जुट कर कर्म करते कर्मों का अधिभति हो जाता है, अतः सफलता उसको स्वतः प्राप्त है ।

कर्मण्यकर्म यः पश्येदकर्मणि च कर्म यः ।

स बुद्धिमान्मनुष्येषु स युक्तः कृत्स्नकर्मकृत् ॥

—गी० अ० ११६

अर्थ—कर्म में अकर्म अर्थात् यह अनित्य, अस्थायी या ना सदा परिवर्तनीय सत्तार जो कर्मरूप है, इसमें अकर्म अर्थात् एक, निर्विकार, सत्य ब्रह्मा को, तथा उस एक (किसी का, काय न होने से) अकर्म रूप सत्तार में इस सत्तार प्रपञ्च को जो पुरुष देखता है अर्थात् जो अनेकों में एक और एक में अनेक देखता हुआ सदा व्यवहार करता है वह मनुष्यों में बुद्धिमान्, एकत्व भाव में जुटा हुआ (महात्मा), कर्मों की पूर्णविरामा को पहुँचा हुआ होता है ।

परन्तु जो आत्म विमुख होकर सत्तार-युक्त अथवा सत्कल्प विकल्प भ्रम से कार्य करता है उसको सफलता नहीं मिलती ।

ॐ समता का खुलासा तृतीय प्रकरण में देखिए ।

अश्रद्धाश्चिदधानश्च सशयात्मा विनश्यति ।

नाय लोकोऽस्ति न परो न सुखं सशयात्मन ॥

—गी० अ० ४-४०

अर्थ—मूर्ख और अश्रद्धाहीन अर्थात् अपने आप पर भरोसा न रखने वाला या नौ स्वावलम्बन से रहित और सशयात्मा का नाश होता है। सशया आत्मा को इस लोक और परलोक दोनों में सफलता एवं सुख अर्थात् मुक्ति (स्वतन्त्रता) नहीं है।

अज्ञानियों को अपने आप अर्थात् अपने अन्दर रहने वाले सर्वव्यापी आत्मा पर भरोसा नहीं होना, किन्तु किसी भी कार्य की सिद्धि के लिए दूसरों पर ही निर्भर रहते हैं। कइ लोग कर्मों की सफलता के लिए आत्मा से भिन्न अदृश्य देवी-देवता, भूत प्रेत आदि का आश्रय लेकर जप, तप, दान, अनुष्ठान आदि से उनको प्रसन्न करने की चेष्टाएँ करते रहते हैं, कइ ग्रह-नक्षत्र आदि के शुभाशुभ फलों पर विश्वास करके उनके अनिष्ट फल के भय से ज्योतिषियों के अधीन रहते हुए उनके आदेशानुसार मुहूर्त और उनकी यथाई हुई रीति के बिना कोई भी कार्य नहीं करते और ग्रहों की अनुकूलता के लिए ज्योतिषी जी की आज्ञानुसार ग्रह शान्ति के जप, पाठ-पूजा, दानादि में समय, शक्ति और पदार्थों का अपव्यय करते हैं, कइ मूढ़ लोग अपने पूर्व जन्म के सञ्चित कर्मों से अपने आपको बँधा हुआ मान कर कर्मों की सफलता जड़ प्रारब्ध के अधीन छोड़, स्वयं जड़ बने हुए रहते हैं; कइ निर्दल आत्मा अपने आपको सर्वथा अयोग्य समझ कर दूसरे मनुष्यों की कृपा पर निर्भर रहते हैं और कइ लोग अपने सय कामों का भार अपने से भिन्न ईश्वर पर छोड़ कर उसकी दया के भिन्नारी बने हुए हैं। इस तरह के परावलम्बी लोगों का कभी एक निश्चय नहीं होता, किन्तु

ॐ, यद्वा, सशय और मय का खुलासा तृतीय प्रकरण में देखिये।

दैवी सम्पद्

वे सदा सहाय और वहम में ही डूबे रहते हैं, अतः उनको सफलता तो कहाँ, किन्तु उल्टी दुर्गति होती है।

दान*

अपनी आमदनी का कम से कम दसवाँ हिस्सा परोपकारक अर्थात् लोकोपयोगी कार्यों में अवश्य लगाना चाहिए। यदि अपनी आमदनी की मात्रा बहुत अल्प हो तो भी यह सङ्कोच न करना चाहिए कि इसमें से क्या दिया जाय, किन्तु जितनी आमदनी हो उसी का दसवाँ हिस्सा अवश्य देना चाहिए। क्योंकि दान की योग्यता उसकी मात्रा पर नहीं होती, किन्तु देने वाले के भाव पर ही होती है। अधिक सामर्थ्य वालों के अधिक दान की जितनी योग्यता है उतनी ही कम सामर्थ्य वालों के कम मात्रा के दान की योग्यता होती है। जिनके पास व्रथादि पदार्थ न हों—बिद्या, बल, बुद्धि आदि गुण हों—वे अपने इन गुणों का दान कर सकते हैं। प्रेम विद्वान् अध्यापन द्वारा अपना विद्या का लाभ दूसरों को पहुँचा सकता है उसी तरह बलवान् अपने बल द्वारा निर्बलों को भय से बचा सकता है। बुद्धिमान अपनी सबुद्धि की सम्मति द्वारा काम पहुँचा सकता है और ज्ञानी पुरुष ज्ञानोपदेश द्वारा लोगों को कृतार्थ करता हुआ ससार के भय से मुक्त कर सकता है। अमय दान की महिमा सब दानों से अधिक है। परन्तु दान सात्त्विक होना चाहिए।

दातव्यमिति यद्दान दीयतेऽनुपकारिणे ।

देशे काले च पात्रे च तद्दानं सात्त्विकं स्मृतम् ॥

—गी० अ० १७-१०

अर्थ—दान देना आवश्यक है, ऐसा भाव मन में रख कर, प्रत्युपकार की इच्छा न रखते हुए यर्थात् उस दान के बदले में कोई कार्य करवाने

ॐ उदारता तथा परोपकार का गुलासा तृतीय प्रकरण में देखिये।

किन्ही प्रयोजन की सिद्धि, मान, कीर्ति अथवा इस लोक या परलोक के किसी फल की इच्छा न रखते हुए—देश, काल और पात्र की योग्यता देख कर दान देना सार्विक दान कहा गया है ।

देश, काल और पात्र से मतलब जिस देश में, जिस काल में और जिस व्यक्ति को जिस पदार्थ की अत्यन्त आवश्यकता हो अथवा जिससे उसका कष्ट दूर होकर यास्तविक हित होता हो या जिस पात्र को दान दिया जाय उसका आचरण सार्विक हो और वह उस दान का सदुपयोग करके अपना तथा औरों का कल्याण करने की योग्यता रखता हो, उसी तरह का दान करना चाहिए ।

दान से दो तरह के लाभ हैं । एक तो सांसारिक पदार्थों का त्याग करने से उनमें ममत्व की भासक्ति नहीं रहती । दूसरा क्षुब्ध, तृषा आदि शारीरिक वेगों के शान्त न होने से पृथ विविध त्राप से पीड़ित रहने के कारण तथा अज्ञानवश मानसिक अयोग्यता रहने से लोग आत्मिक उन्नति नहीं कर सकते; इसलिए इन त्रुटियों को दूर करने के लिए दान करना समझा कर्त्तव्य है ।

ससार में सब लोग अ-योन्यायित हैं अर्थात् एक दूसरे के सहयोग की अपेक्षा रखते हैं । इसलिए एक दूसरे की आवश्यकताएँ पूरी करने के लिए त्याग करना सबका कर्त्तव्य है । जो स्वयं त्याग करता है उसकी आवश्यकताएँ दूसरे लोग पूरी करते हैं, अतः दान से वस्तुतः स्वयं अपना ही उपकार होता है, दूसरों पर कोई एहसान नहीं । दूसरों पर एहसान करने के भाव से दान नहीं करना चाहिए ।

दान का दुरुपयोग

रजोगुणी पुरुषों के विषय मोगों की पूर्ति के लिए रजोगुणी पदार्थों का दान दकर उनकी विषय-वासनाओं को उद्येजना देना, दान का दुरुपयोग है ।

* त्याग का खुलासा तृतीय प्रकरण में देखिए ।

उससे धन, समय और पुरुषार्थ की हानि के अतिरिक्त लोगों का भी भ्रष्ट होता है। और आत्मिक उन्नति में बाधा पहुँचती है, क्योंकि कुपात्रों को दान देने से दुराचर और दुर्गुणों की वृद्धि होती है और वे लोग जनता को पीड़ा देते हैं, इसलिये उससे दान देने वाले तथा समाज—सबकी हानि होती है।

यत्तु प्रत्युपकारार्थं फलमुद्दिश्य वा पुनः ।

दीयते च परिक्रिष्टं तद्दानं राजस स्मृतम् ॥

—गी० अ० १७ २१

अद्वेष्टकाले यद्दानमपात्रेभ्यश्च दीयते ।

असत्कृतमधर्मात् तत्तामसमुदाहृतम् ॥

—गी० अ० १७ २२

अर्थ—परन्तु प्रत्युपकार (बदले में अपना उपकार करवाने) यथा फल के उद्देश्य से बहुत कैरापूर्वक जो दान दिया जाता है वह राजसी दान कहाता है।

विपरीत देश, विपरीत काल और कुपात्रों को जो अनिष्टकारक दान द्विरक्षार पूर्वक दिया जाता है वह तामसी दाता है।

जिस तरह—पुत्र जन्म, पुत्र-पुत्री के विवाह, मान वृद्धि एवं स्वौहार आदि के हर्ष के अवसरों पर प्रतिष्ठा और कीर्ति बढ़ाने के उद्देश्य से बड़े बड़े रजोगुणी-समोगुणी ठासब, नाच-राज और भोजनादि करने, बधाईयाँ बोलने, खुशामदियों एवं भावों आदि को धन छुटाने आदि में; धर्मात्मा कहलाने की कीर्ति और स्वगादि फल प्राप्ति के उद्देश्य से सीघाटन करके तथा ग्रहण, समान्ति आदि पर्वों पर कुपात्र सण्डे-मुसण्डों एवं पण्डे पुराहितों को धन और पदार्थ देने आदि में; अथ उपवासोंदि करके कुपात्रों को—उनसे बदले की सेवा लेने के भाव से—पहरावनी अदि देने तथा आश्विन-भोजन करवाने आदि में अपने आत्मीयों के रोगादि शारीरिकदुःख

आने पर वक्त कष्ट निवृत्ति के उद्देश्य से कुपात्रों को अनेक प्रकार के दान देने, स्वादिष्ट पदार्थ खिलाने तथा मनुष्यों के खाद्य पदार्थ पशु-पक्षियों को खिलाने आदि में और प्रियजनों की मृत्यु के अवसर पर प्रेत-कर्म तथा उनके निमित्त द्राघाण और विरादरी को जिमाने के बड़े-बड़े आङ्गभर करने आदि में जो समय, शक्ति और धन का अपव्यय किया जाता है वह राजसी-तामसी दान है। इस तरह के आङ्गभर करने वालों को स्वयं बड़ा क्लेश होता है और जिनको धन दिया जाता है तथा भोजन खिलाया जाता है उनका महान् अनिष्ट और तिरस्कार होता है। इसके अतिरिक्त कुपात्रों को दिए हुए उस दान से दूसरे अनेक प्रकार के अनर्थ होते हैं।

इस राजसी-तामसी कृत्यों में समय, शक्ति और धन का अनाप मनाप अपव्यय करने से सारी आयु उन्हीं के करने तथा उनके निमित्त द्रव्योपाजन करने में खींच जाती है और इन कामों के निमित्त द्रव्योपाजन करने में बहुत से कुकर्म यानी राजसी व्यवहार भी करने पड़ते हैं, जिनसे बड़ी दुर्दशा होती है और सात्विक आचरण न बनने से अपना वास्तविक श्रेय साधन नहीं हो सकता—जो इस मनुष्य-जन्म का सच्चा कार्य है और जो इस मनुष्य-देह ही में प्राप्त हो सकता है—अन्य किसी भी देह में नहीं।

पितृ-कर्म

प्रेतान्धूतगणाश्चान्ये यजन्ते तामसा जना

—गी० अ० १०४ उत्तराद्ध

अर्थ—तमोगुणी लोग भरे हुओं (पितों) तथा जड़ पदार्थों को पूजते हैं।

मृतक के पीछे धाड़, तर्पण एवं भोजनादि प्रेत क्रियाएँ करने का यह उद्देश्य है कि साधारण जनता में तमोगुण की प्रधानता होने के कारण सूक्ष्म आध्यात्मिक विचार की योग्यता नहीं रहती, किन्तु स्थूल शरीर ही में उनकी अत्यन्त आसक्ति रहती है। जिससे वे प्रायः असद् व्यवहार करते

रहते हैं, इसलिये उनको धुरे कर्मों से बचाने और शुभ कर्मों में प्रवृत्त करने के लिए उनके चित्त में यह विश्वास जमाने की आवश्यकता रहती है कि इस स्थूल शरीर के मरने पर भी जीवात्मा नहीं मरता, किन्तु परलोक में दूसरा शरीर धारण करके, यहाँ किये हुए अपने कर्मों का फल भोगता है और मरने पर भी उसका सम्बन्ध पीछे रहने वालों से बना रहता है और उनके अच्छे-बुरे आचरणों का फल भी उसको पहुँचता है। यह विश्वास जमाए रखने के लिए ही प्रेत-कर्म का विधान किया गया है, ताकि जीवात्मा के निराश्रय, पृथक् तथा अछे-बुरे कर्मों के फल आगे भयदय भोगने के विश्वास से वे धुरे कर्मों से बचें और आस्तिक रहें; नहीं तो स्थूल शरीर ही को सब कुछ मान कर वे नास्तिक हो जावेगे और धुरे कर्मों में प्रवृत्त होंगे। इसलिये स्थूल बुद्धि वालों को प्रेत-कर्म अवश्य और जानियों को लोक-समूह के निमित्त करना उचित जान पड़े तो करने चाहिए। परन्तु ये अश्वत्थि प्रेत कर्म, सत्, शास्त्रों में विधान की हुई विधि से, बहुत संक्षेप, मद्धमावना तथा सात्विक भूति में करने चाहिए। अधिक मात्रा में तथा अधिक मुमारोह से करने से उनमें रजोगुणी तमोगुणी भावों की अत्यन्त प्रचलता हो जाती है, जिससे धरने आपको, दूसरों को तथा (आत्मा नयत्र एक होने से) मृतात्मा को, भी बहुत छेना होता है। मरे हुए आत्मीयों की शान्ति तथा यथायत्न स्थिति उसके उत्तराधिकारियों के सात्विक आचरणों और उसके प्रति सात्विक भावनाओं से मिलती है, न कि भावनादि आह्वयों अथवा प्रेत-कर्मों से।

किसी आत्मीय की मृत्यु पर शोक करके चित्त को दुःखित न करना चाहिए, क्योंकि शरीर तो जन्मन मरने वाला ही है और जीवात्मा कर्मों मरता नहीं, कणक रूपों का परिवर्तन होता है, इसलिये शोक करना अयोग्य है।

❖ मृतीय प्रकरण में शोक का मुलात्ता देखिए। , ,

जातस्य हि ध्रुवो मृत्युध्रुव जन्म मृतस्य च ।
तस्मादपरिहार्येऽर्थे न त्व शोचितुमर्हसि ॥

—गी० अ० २।१७

अर्थ—क्योंकि जो जन्मता है उसका मृत्यु निश्चित है और जो मरता है उसका जन्म भी निश्चित है, इसलिए इस अपरिहार्य (अनिवार्य) बात का तुम्हें शोक करना उचित नहीं ।

देहीनित्यमवच्योऽयं देहे सर्वस्य भारत ।
तस्मात्सर्वाणि भूतानि न त्व शोचितुमर्हसि ॥

—गी० अ० २।३०

अर्थ—ह भारत ! सब वेदों का यह देही यथात् जीवात्मा सदा अवध्य है यथात् कभी मरता नहीं, इसलिए तुम्हें किसी भी भूत प्राणी के मरने का शोक करना उचित नहीं है ।

जीवात्मा कभी जन्मता मरता नहीं । अपने पूर्व सस्कारों से इस ससार में जितना काम करने को यह देह धारण करता है उतना हो जाने पर देह को छोड़ कर अपने सस्कारों के अनुसार दूसरी देह धारण करता है ।

देहिनोऽस्मिन्यथा देहे कौमार यौवन जरा ।
तथा देहांतरप्राप्तिर्धीरस्तत्र न मुह्यति ।

—गी० अ० २।१३

अर्थ—जिस प्रकार देह धारण करने वाले जावात्मा को उस देह में बालपन, जवान्ती और बुढ़ापा आता है उसी प्रकार दूसरी देह प्राप्त हुआ करती है । इस विषय में बुद्धिमानों की मोह नहीं होता ।

भारतवासियों के पतन के कारणों में से दान का दुरुपयोग भी एक प्रधान कारण है । अब से यहाँ व्यावहारिक वेदान्त का आचरण छूटा तब से लोग अपने व्यक्तिगत अहङ्कार, व्यक्तिगत स्वार्थ सिद्धि, मान, प्रतिष्ठा

तथा पारलौकिक स्वर्गादि सुख प्राप्ति के अथ विश्वास से इन नैमित्तिक व्यवहारों में शक्ति, समय और धन का इतना दुरुपयोग करते हग और कर रहे हैं कि सारी आयु इन आसुरी कर्मों में ही बीत जाती है। यद्यपि समय, शक्ति और धन के सदुपयोग करने से इस लोक में सुख-शान्ति और स्वतन्त्रता के साथ जीवन यापन करते हुए सभी और अक्षय सुख की प्राप्ति हो सकती है, परन्तु उन्हीं के इस तरह के दुरुपयोग से अनावक पतन, सुख समृद्धि का नाश, पराधीनता तथा आत्मविमुखता हुई है और जबतक इस तरह के नैमित्तिक व्यवहारों में शक्ति, समय और धन का इस प्रकार दुरुपयोग होता रहेगा, तबतक अवस्था सुधरनी असम्भव है।

तप

आत्मिक उन्नति के इच्छुक को यज्ञ और दान के साथ साथ सायिक भाव से तप करना भी आवश्यक है। तप कायिक, वाचिक और मानसिक तीन प्रकार का होता है।

देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजन शौचमार्जयम् ।

ब्रह्मचर्यमहिंसा च शरीर तप उच्यते ॥

—गी० अ० १७ १४

अर्थ—देवों की निम्न माता-पिता, गुरु, और सौ के लिए पवित्र अथवा जिनमें देवी सम्पद् के गुणों की अधिकता हो, ऐसे व्यक्ति—जो प्रत्यक्ष देव हैं—सी सम्मिलित हैं, गी० अ० १८ ४२ में वर्णित गुणों वाले मास्त्रों की, आयु और विद्या ज्ञानादि गुणों में जो बड़े हों उनकी तथा मुद्रिमानों की पूजा, अन्दर और बाहर की पवित्रता, सरलता, ब्रह्मचर्य और अहिंसा—यह शारीरिक तप कहा जाता है।

छदेव पूजन, मातृ-माति, गुरु मति, पति मति द्विज पूजन, प्राज्ञ पूजन, पवित्रता, सरलता, ब्रह्मचर्य, अहिंसा-अत्य और स्वाध्याय का गुणात्मा तृतीय प्रकरण में देखिए।

अनुद्वेगकरवाक्य सत्यं प्रियहितं च यत् ।
स्वाध्यायाभ्यासन चैव बाह्म्य तप उच्यते ॥

—गी० अ० १७ १५

अर्थ—किंहीं के मन को उद्वेग न करने वाले, सत्य, प्रिय और हित के वचन बोलना और स्वाध्याय, अभ्यास और तप विद्याओं का अभ्यास—यह बाह्यिक तप कहा जाता है ।

मन प्रसाद सौम्यत्व मौनमात्मविनिग्रह ।
भावसशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते ॥

—गी० अ० १७ १६

अर्थ—मन की प्रसन्नता, सौम्य भाव, मननशीलता, मन का समय और निष्कण्टकता—यह मानसिक तप कहलाता है ।

श्रद्धया परया तप्त तपस्तत्रिविधनरै ।
अफलाकाक्षिभिर्युक्तैः सात्त्विकं परिचक्षते ॥

—गी० अ० १७ १७

अर्थ—श्रद्धा, श्रुति और नि स्वार्थ भाव से किया हुआ यह तीन प्रकार का तप सात्त्विक कहा जाता है ।

आसुरी तप

इसके विपरीत श्रद्धारहित, किसी स्वार्थ सिद्धि के लिए, अपने और दूसरों के शरीरों को कष्ट देकर तथा दूसरों की हानि करने के उद्देश्य से किए जाने वाले राजसी-तामसी तप आसुरी मात्र के होते हैं और ये सर्वथा त्याज्य हैं ।

छान सब का खुलासा तीसरे प्रकरण में देखिए ।

सत्कारमानपूजार्थं तपो दग्मेन चैव यत् ।
क्रियते तदिह प्रोक्त राजस चलमधुवम् ॥

—गी० अ० १० १८

मृदग्राहेणात्मनो यत्पीडया क्रियते तपः ।
परस्योत्सादयार्थं वा तत्तामसमुदाहृतम् ॥

—गी० अ० १० १९

अर्थ—सत्कार, मान और पूजा के लिए दग्मस से जो आश्विन या
अग्निधन तप किया जाता है वह राजसी कहा जाता है ।

शरीर को पीका देकर अथवा दूसरों की हानि करने के उद्देश्य से मूढ़
लोग दुरामहस से जो तप किया करते हैं—वह तामस कहलाता है ।

अशास्त्रविहितं घोरं तप्यन्ते ये तपो जनाः ।
दग्माहङ्कारसयुक्ता कामरागयजान्विताः ॥

—गी० अ० १० ५

कपयन्त शरीरस्य भूतग्राममचेतसः ।
मा चैवान्त शरीरस्य तापिदुष्यासुरनिश्चयान् ॥

—गी० अ० १० ६

अर्थ—मूढ़ लोग काम, राग और हठ के आवेरा में, दग्म और
अभिमान युक्त, सम्पदाज वर्जित घोर तपे करके शरीर में रहने वाली भूतों के
नाश की तथा अन्तःकरण में स्थित सवान्तवासि सुभक्तों की केश देते हैं;
उनको मू आसुरी निश्चय वाला मान ।

तात्पर्य यह कि बड़े, मूढ़, सद्गुरु, विद्वान्, बुद्धिमान तथा भेद
रहित आत्यन्तिक आचरण वाले महापुरुषों आदि का अन्तर और निस्वार्थ भाव

७ इनका उद्देश्य तृतीय अकरण में देखिय ।

से आदर-सत्कार एवं सेवा शुभ्र या फरके उनका सस्त्र प्राप्त करने से स्त्री पुरुष आत्मिक वृद्धि के मार्ग में अग्रसर हो सकते हैं; क्योंकि सस्त्र के प्रमाद से व्यक्ति उन्नति करता है और कुसस्त्र से गिरता है। इसी तरह शरीर को साफ-शुद्ध रखना; सस्त्र से सुरक्षता का बर्ताव करना, इन्द्रियों को अपने वश में रखते हुए मर्यादित भोग भोगना; अपनी तरफ से किसी को किसी प्रकार की पीड़ा न देना, किसी का दिल न दुखे ऐसी सत्य, मधुर और हित कर भाणी धोखना, सच्चाई का अध्ययन और अभ्यास करना अपना मन प्रसन्न और दूसरों के प्रति सौम्य भाव रखना अर्थात् दूसरों के हित का चिन्तन करना और अन्तःकरण शुद्ध रखना, इत्यादि कायिक, वाचिक और मानसिक तप से स्त्री-पुरुषों के आचरण सात्विक होते हैं। परन्तु मूर्ख लोग इस लोक में अपने शरीर और उसके सम्बन्धियों को स्वार्थ सिद्धि तथा परलोक में स्वर्गादि सुखों की प्राप्ति अथवा कीर्ति, मान और पूजा प्राप्त कराने के लिए इष्टपूर्वक श्रुत, उष्ण, भूख, व्यास सहन करके तथा दूसरी अनेक प्रकार की कष्टदायक क्रियाएँ करके शरीर को बलिदान देते हैं—जिस तरह शीतकाल में आभय और बख-सहित रहना तथा शरीर पर ठण्डा जल डालना; गर्मी में कढ़ी धूप में, जलती रेत में पड़े रहना और अग्नि के समुख बैठना; निराहार और निर्जल प्रत, उपवास आदि करना; कठिक और नुकीली चीजें शरीर में चुमाना; इड करके दीर्घ काल तक खड़े रहना या किसी एक स्थिति में बैठे रहना, पत्थर, कच्चा आदि सयुक्त कठिन स्थलों पर छोटना, शरीर के नख-केशादि बढ़ाना और मैत्रेकुचैले रहना आदि—आसुरी भाव का तप करते हैं, जिससे स्वयं बलिदान पाते हैं और दूसरों को भी पीड़ा देते हैं, अतः वे लोग (इस तरह के आसुरी तप से) आत्म विमुख होकर नीचे गिरते हैं।

यज्ञ, दान और तप तथा अन्य कृत्य करते समय “ॐ तत्सत्” मन्त्र का उच्चारण अथवा चिन्तन अवश्य करते रहना चाहिए। यह मन्त्र आत्मा परमात्मा के सर्वत्र समान भाव से व्यापक होने का सूचक है। इसके

अर्थ सहित चिन्तन करते हुए सब काम करने से दूसरों से पृथक् अपने व्यक्तित्व के अहङ्कार-जन्य जो अनेक प्रकार के दोष हैं वे मिटने तथा आचरण साधक होने में बड़ी सहायता मिलती है ।

‘आसुरी व्यवहारों का त्याग’

शरीर और उसके सम्बन्धी पदार्थों का गर्व करके दूसरों का तिरस्कार अथवा घृणा करना तथा अपने शरीर और उसके सम्बन्धियों स्वार्थ के लिए दूसरों को दवाना, कष्ट देना और हानि पहुँचाना—आसुरी व्यवहार हैं जो सर्वथा त्याज्य हैं ।

अहङ्कारं बलं दर्पं कामं क्रोधं च सञ्चिता,
मामात्मपरदेहेषु प्रद्विपन्तोऽभ्यस्यका ॥
—गी० अ० १६१

तानह द्विषत क्रूरान्ससारेषु नराधमान् ।
क्षिपाम्यजन्ममशुभानासुरीष्वेव योनिषु ॥
—गी० अ० १६१

‘आसुरीं योनिमापन्ना मूढा जन्मनि जन्मनि ।
‘मामाप्ताप्येव कौन्तेय ततो यान्त्यधमा गतिम् ॥’
—गी० अ० १६-२०

अर्थ—अहङ्कार, द्वेष, काम, क्रोध और ईर्ष्या में पक रहते हुए वे लोग अपने और दूसरों के शरीर में रहने वाले सुभक्त सर्वोत्तम परमात्मा के द्वेष-करके मेरा (आत्मा का) तिरस्कार करते हैं। उन द्वेष करने वाले क्रूर, दुराचारी, नीच मनुष्यों को मैं (सत्यका-आत्मा) हमेशा इस संसार में आसुरी योनियों में गिराता हूँ। हे कौन्तेय ! वे मूढ़ लोग अत्यन्त जन्म में आसुरी योनि पाते हुए सुभक्त (सर्वोत्तममाय) को कभी प्राप्त नहीं होते, किन्तु उत्तरोत्तर अधम गति को जाते हैं, अर्थात् नीच गिरते रहते हैं ।

अहङ्कार, द्वेष, गर्व, काम, क्रोध, द्वेष और तिरस्कार का पुनः पुनः प्रकरण में देखिए ।

विविध नरकस्येद द्वार नाशनमात्मन ।

काम क्रोधस्तथा लोमस्तस्मादेतत्रय त्यजेत ॥

—गी० अ० १६ २१

एतेर्विमुक्त क्षीन्तेय तमोद्वारैस्त्रिभिर्नर ।

आचरत्यात्मन श्रेयस्ततो याति परा गतिम् ॥

—गी० अ० १६ २२

अर्थ—काम*, क्रोध* और लोम*—ये तीन प्रकार के नरक के द्वार हैं, इसलिए अपने नाश करन वाले अर्थात् आत्म विमुक्त करन वाले इन तानों का त्याग करना चाहिए । हे यो वैय ! इन तान नरक के द्वारों से जा मनुष्य पार हो जाता है वह अपना कल्याण करता है और उत्तम गति अर्थात् सब प्रकार के बंधनों से छूट कर भाग पाता है

आसुरी भावापन्न व्यक्ति अपने शरीर और उसके सम्बन्धियों का बड़ा गर्व करते हैं—“मैं उत्तम कुल में उत्पन्न, बड़ा मलवान् रूपवान्, सामर्थ्यवान्, घनादय, सुखी, प्रतिष्ठित, भोगी और सिद्ध हूँ, मेरा बड़ा कुटुम्ब और वैभव है, मेरे समान दूसरा कौन है मैं बड़ा बुद्धिमान्, विद्वान्, ज्ञानी और धर्मात्मा हूँ; मैं यज्ञ करता हूँ, दान देता हूँ और अनेक प्रकार से मौज उड़ाता हूँ, सब कोई मेरी आज्ञा में हैं, कह शत्रुओं को मैंने मार डाला, कईयों को फिर मारूँगा, इतनी धन सम्पत्ति मेरे पास है, फिर दूसरों को दया कर अधिक सम्पत्ति प्राप्त करूँगा; अपने धन बल, जन-बल विद्या बुद्धि और इज्जत के बल से दूसरों को सब छकाऊँगा और सब पर शासन करूँगा ।” इस तरह वे लोग अनेक प्रकार से दूसरों को दयाते पूष घृणा और तिरस्कार करते हैं, यहाँ तक कि दूसरों को अपने पास बिठाने और छूने में भी पातक मानते हैं । हीन स्थिति वालों की प्राकृतिक आवश्यकताएँ पूरी होने में भी बाधक होते हैं और उनको निर्दयतापूर्वक

* काम, क्रोध और लोम का खुलासा तृतीय प्रकरण में देखिए ।

फलेश देने में ही वे अपनी धार्मिक और सामाजिक प्रतिष्ठा मानते हैं। इस तरह के आसुरी व्यवहारों से बहुत दुर्गति होती है और नाना भ्रंति के पापनों से कभी छुटकारा नहीं होता; क्योंकि शरीर, उसके सम्बन्धी तथा उनके भोग्य पदार्थ—सभी, प्रतिक्षण बदलने वाले और नाशवान् होते हैं। इनमें जो अच्छाई और अनुकूलता प्रतीत होती है वह सत् चित् आत्म स्वरूप आत्मा के आभास की है। अज्ञानियों को इन प्रतिक्षण बदलने वाले नाम रूपात्मक पदार्थों ही में जो सुख प्रतीत होता है वह भ्रम है। वास्तव में सुख अपनी और सबकी आत्मा में है; आत्मा ही के प्रतिबिम्ब से पदार्थों में सुख प्रतीत होता है; आत्मा से भिन्न कोई सुख नहीं है। पदार्थों में जो प्यारापन है वह भी आत्मा ही का है अर्थात् सच्चिदानन्द स्वरूप पञ्च आत्मा ही सबको प्यारा है और वही सब में व्यापक होने से सब प्यारे लगते हैं। आत्मा से भिन्न इन प्रतिक्षण बदलने वाले पदार्थों में स्वयं अपना प्रियपन कुछ भी नहीं है। इसलिए इनको आत्मा से भिन्न मान कर जो इनमें आसक्त होता है तथा किसी को अपना और किसी को पराया मान कर किसी में राग और किसी से द्वेष करता है वह सदा दुखी रहता है और उसकी निरन्तर अधोगति होती है—परतन्त्रता से उसका कभी छुटकारा नहीं होता। अतः आत्म विमुक्त करने वाले इन आसुरी व्यवहारों से सर्वथा बचना चाहिये।

गायन

आत्मप्रेम

[राग—भैरवी ताल कैरवा]

जग में प्यारे हगे सब अपने लिए ।

पति पत्नी को, पत्नी पति को, पिता पुत्र प्यारे अपने लिए ।

माता सुता भगिनी और बन्धु, मित्र भी प्यारे लगते अपने लिए ॥१॥

न्यात जात और सगे सम्बन्धी, गुरु शिष्य प्यारे अपने लिए ।

राजा रैयत ग्राम नगर और, देश भी प्यारा लगता अपने लिए ॥२॥

अन्न धन वैभव वस्त्र आभूषण, भूमि भवन प्यारे अपने लिए ।

पशु पक्षी वन वृक्ष लता फल, नदी पहाड़ प्यारे अपने लिए ॥३॥

आश्रम वन उपाधि बुद्धि बल, मान बडाह प्यारी अपने लिए ।

आँख नाक मुख कान त्वचा मन, देह भी प्यारी लगती अपने लिए ॥४॥

वेद शास्त्र और धर्म कर्म सब, ईश्वर भी प्यारा लगता अपने लिए ।

देवी देव स्वर्गादि लोक पुन, मुक्ति भी प्यारी लगती अपने लिए ॥५॥

जो कोई जिसको अपना माने, उसको वह प्यारा लगता अपने लिए ।

माने वेगाना जो कोई जिसको, वह नहीं प्यारा लगता अपने लिए ॥६॥

जितने पदार्थ अपने माने, शेष वेगाने होते अपने लिए ।

अपनी वस्तु जय होवे वेगानी, फिर नहीं प्यारी लगती अपने लिए ॥७॥

लगते पदार्थ जब तक प्यारे, अच्छे हगे जब वे अपने लिए ।

मान किसी को अपना वेगाना, दुख उपजाते क्यों अपने लिए ॥८॥

असली प्यारा अपना आप है, जो सदा ही अच्छा लगता अपने लिए ।

सच्चिदानन्द आप है सब में, इसीसे प्यारे सब अपने लिए ॥९॥

अपन आपको जो सब में चाने, सबको वह प्यारा लगता अपने लिए ।

सब 'गोपाल' नहीं कोई वृजा, यही समस्त मन अपने लिए ॥१०॥

(पृष्ठदाण्यक उपनिषद् के दूसरे अध्याय के चतुर्थ ब्राह्मण के मन्त्र ५,६ के आधार पर)

दूसरी श्रेणी अर्थात् वनस्पति वर्ग के मनुष्यों (स्त्री पुरुषों) के सात्विक आचरण

दूसरी श्रेणी अर्थात् वनस्पति वर्ग के स्त्री पुरुषों को अपने-अपने शरीर के आधरण सात्विक बनाने के साथ-साथ अपने कुटुम्ब के साथ सात्विक व्यवहार करना चाहिए अर्थात् कुटुम्ब के लोगों के साथ मरनी एकता का ज्ञान रखते हुए उनसे प्रेम से पूरा वर्ताव करना चाहिए । अपने व्यक्तित्व की कुटुम्ब के साथ एकता करके अपने व्यक्तिगत स्वार्थों को कुटुम्ब के स्वार्थों के अन्तर्गत समझते हुए उसकी मलाई के लिए यत्न करते रहना चाहिए । अपनी व्यक्तिगत स्वार्थसिद्धि के लिए कुटुम्ब का अनिष्ट कदापि न करना चाहिए । पुत्र पुत्रियों को अपने माता-पिता, से स्त्री की अपने पति से तथा उनके अभाव में जो अपने घर में बड़े हों उनका प्रेम और श्रद्धापूर्वक आदर, सरकार, सेवा शुभ्रता, भरण पोषण और रक्षण काना तथा अपने अच्छे आचरणों से उनको सदा प्रसन्न रखना चाहिए । अपने व्यक्तित्व के अहङ्कार तथा अपने व्यक्तिगत स्वार्थों की दूसरों के साथ एकता करने और मन तथा इन्द्रियों के स्वयम् के अभ्यास का सबसे प्रथम और महत्व का साधन यही है । यदि अपने पुरुषों में रजोगुणी-तमोगुणी भावों की अधिकता हो—जो अपन सात्विक आचरणों के प्रतिवन्धक होते हैं—तो विनीत और सरल भाव से उनको समझाने का उद्योग करना चाहिए, परन्तु उनके राजसी तामसी भावों के सम्मान के लिए अपने सात्विक व्यवहारों की अवहेलना करना ठीक नहीं; क्योंकि पुरुष बुद्धि, पुरुषों के शरीर के प्रति रखने का कर्तव्य है, न कि उनके रजोगुणी-तमोगुणी भावों के प्रति । यदि अपने सात्विक आचरणों से उनको—उनके राजसी तामसी भावों के कारण—विक्षेप होता हो तो

से प्रेम, भक्त पितृ भक्ति और पति भक्ति का सुलाला तीधरे प्रसरण हो देखिए ।

उसमें अपना दोष नहीं; यह दोष उनके भावों का है। परन्तु अपने राजसी-तामसी व्यवहारों द्वारा अपने पूज्यों को विस्मृन्ध न करना और जान धूस कर उनकी अवहेलना कदापि न करनी चाहिए। अपने भरसक ऐसा यत्न करना चाहिए कि उनको कोई दुःख न हो।

पुरुष को अपनी स्त्री के साथ एकता का ज्ञान रखते हुए उससे पूर्ण प्रेम के साथ व्यवहार करना चाहिए, क्योंकि स्त्री पुरुष का आपस का द्वैत भाव मिट कर सच्ची एकता होने से दूसरों के साथ एकता के अनुभव के अभ्यास में बहुत सुगमता होती है। इसलिए स्त्री पुरुष का परस्पर में अनन्य प्रेम होना चाहिए और एक-दूसरे के साथ सम भाव की एकता होनी चाहिए। एक दूसरे के सुख, दुःख, शोभा, निन्दा, मान, अपमान, हानि, लाभ आदि को अपना समझना चाहिए। परमात्मा के—जगत रूपी—विराट शरीर का, पुरुष दाहिना और स्त्री बायाँ भद्र है—अतः वैसा यत्न अपने आधे भद्र के साथ किया जाना है वैसा ही स्त्री पुरुष को आपस में करना चाहिए। ससार के व्यवहार के लिए जितनी आवश्यक कला पुरुष की है उतनी ही स्त्री की, और उस व्यवहार का सुधरना-बिगड़ना जितना पुरुष पर निर्भर है उतना ही स्त्री पर; तथा गृहस्थ के व्यवहार में जितना महत्व पुरुष का है, स्त्री का उससे किसी अंश में कम, नहीं हो सकता। भूख, प्यास, काम, क्रोध, लोभ, शोक, मोह, भय, राग, द्वेषादि वेगों की तथा सुख दुःख, शीत, उष्ण, मानापमान आदि द्वन्द्वों की वेदना जैसी पुरुष को होती है वैसी ही स्त्री को। आत्मिक उन्नति और ईश्वर प्राप्ति का जितना अधिकार और जितनी योग्यता पुरुष की है उतनी ही स्त्री की। सारपर्य्य यह कि अन्य सब बातों में स्त्री-पुरुष की योग्यता समान है, केवल इतना ही अन्तर है कि वह ससार को गर्भ में धारण करती है, इसलिए उसमें साधारणतया अपने ओढ़े के पुरुष से

ॐ प्रेम का खुलासा तृतीय प्रकरण में देखिए।

रजोगुण की कुछ अधिकता होना आवश्यक और स्वाभाविक है और उसके शरीर की बनावट भी उस कार्य के अनुकूल होने से पुरुष से कुछ भिन्न है, अतः पुरुष की अपेक्षा स्त्री का शरीर साधारणतया कोमल और मृदुभार होता है। रजोगुण की अधिकता के कारण उसकी प्रकृति साधारणतया पुरुष की अपेक्षा कुछ अधिक चञ्चल और धैर्य कम होता है, जिससे शरीर के घेगों तथा ह्वनों से उसका मन शीघ्र ही विचलित हो जाना स्वाभाविक है। इसलिये पुरुषों द्वारा उसके पालन पोषण, रक्षण, शिक्षण आदि में विशेष सावधानी रखने की आवश्यकता रहती है। अतः जो क प्रति अपना कर्तव्य पालन अच्छी तरह करने या पुरुष की विशेष रक्षण रखना चाहिये। सम्मान और स्नेहपूर्वक उसका अच्छी तरह पालन पोषण करना उसके शारीरिक घेगों तथा ह्वनों का नियमित रूप से शान्त करके उसे सदा सन्तुष्ट और प्रसन्न रखना; दुराचारियों से उसकी रक्षा करना, धार्मिक और नैतिक व्यवहारों की शिक्षा देकर, उसे कुमार्गों तथा दुःखों से बचाने का यथाशक्ति प्रयत्न करते रहना; उसको अपने कर्तव्य समझना तथा उसके आचरण सात्विक बनवाकर उसकी आत्मिक उन्नति में सदा सक्रिय होना अपनी सामर्थ्यानुसार बखाबूपणों से सुसज्जित रहना, पण्डित, गुरुजनों और सामर्थ्य से अधिक व्यय करने से रोकना, अन्य विश्वासों और मिथ्यादृष्टियों के हानिकारक व्यवहार सुशान्ते का यत्न करना और सत्कार के व्यवहारों में उसको अपने बराबर की हिस्सेदार समझना यह प्रत्येक पुरुष का कर्तव्य है। इन कर्तव्यों से वदरहीन रहना या अवहेलना करना अथवा क्षीर से, मग से तथा वाणी से स्त्री के साथ दुर्वर्तन करना, उसको दुःख देना अथवा तिरस्कार या घृणा करना, अपने कर्तव्य से विमुक्त होना है। इस तरह की विषमता का यथावत् परस्पर भाव के विरुद्ध होने से परमात्म प्राप्ति अथवा मुक्ति में बाधक है।

- माता पिता को अपने पुत्र पुत्रियाँ—सबका एक समान प्रेम और वात्सल्य

ॐ प्रेम और वत्सल्य का सुलारण तारे प्रकरण में दक्षिण।

भाव से पालन पोषण तथा रक्षण करना, उन सबको अपनी शक्ति एवं योग्यतानुसार धार्मिक और नैतिक सुशिक्षा दिलाना, उनके शरीर पलवान तथा आरोग्य रहने के लिए आहार विहार में पूरी सावधानी रखना तथा व्यायाम आदि से उनको सुदृढ़ बनाना, विलासिता, फिजूलखर्ची, व्यसन, कुसङ्ग तथा कुमाग में न पड़ने देकर उनका जीवन सादा और सात्विक बनाने का प्रयत्न करना चाहिए। पुत्र को अपने व्यवसाय की तथा पुत्रियों को गृहस्थी के कामों और गृहशिल्प की विशेष शिक्षा देना; पुत्र तथा पुत्रियों के साथ एकसा सद् व्यवहार करना, कटु शब्द और गालियाँ न बोलना, मिथ्या—कात्पनिक भय दिखा कर उनका मन कम जोर न करना तथा झूठ बोलने की आदत न डालनी चाहिए। बालकों के पालन पोषण, रक्षण तथा शिक्षण का कर्त्तव्य बहुत ही आवश्यक और महत्व का है। इसमें उपेक्षा, उदासीनता आलस्य या प्रमाद कभी न करना चाहिए। शरीर का रक्षा के लिए मोटे वस्त्र पहिनने को उनकी आदत डालना तथा धारीक और निर्लज्जता के वस्त्र न पहिनाना चाहिए।

पुत्र पुत्री का विवाह जब वे विवाह के उद्देश्य को अच्छी तरह समझने लग जाय, उनको विवाह की वास्तविक आवश्यकता प्रतीत होने लगे तथा अपने जोड़ के घर अथवा बधू की उपयुक्तता एवं अपने भावी सुख-दुःख के विषय में विचार कर सगमति देने की योग्यता आ जाय तब करना चाहिए। घर की आयु बधू से साधारणतया ४५ वर्ष अवश्य बढ़ी होनी चाहिए। बधू के चुनने में मुख्य सावधानी इस बात की रहे कि वह सचरित्र, शुशील, आरोग्य, श्रेष्ठ गुणों वाली हो तथा उसके बुल के आचरण अपने अनुकूल और चरित्र शुद्ध हो—इन बातों का अच्छी तरह अनुसन्धान कर लेना चाहिए। बधू के पिता की आर्थिक स्थिति तथा प्रतिष्ठा एवं घर-परम्परा आदि का विचार बहुत गौण समझना तथा दहेज आदि के आर्थिक लाभ पर बिलकुल ही ध्यान न रखना चाहिए, यहाँ तक कि दहे के ऊँचाय का प्रश्न विवाह सम्बन्ध में आना ही न चाहिए। विवाह से आर्थिक

लाम की आशा रखना बहुत ही नीचता का भाव है और सात्विक व्यवहार के विरुद्ध विरुद्ध है ।

पुत्री के विषय सबसे अधिक सावधानी उसकी जोड़ के घर को चुनने में करनी चाहिए अर्थात् आयु में घर कन्या से ४५ वर्ष बढ़ा हो, भारी, बलवान् पृथ सुदृढ़ शरीर वाला हो; धिमा, बुद्धि, सुशीलता तथा सशक्तिता आदि गुणों और सौम्य भाव से युक्त हो ; अच्छे कुल में उत्पन्न तथा उस माता पिता के आचरण शुद्ध हों । इसके बाद घर के पिता की भाँति स्थिति तथा प्रतिष्ठा का विचार करना चाहिए । इन बातों को देख कर सक्षमकर के साथ कन्या का विवाह करना चाहिए । कन्या के पिता अपने किसी प्रकार के वर्तमान या भविष्य के आर्थिक लाभ अथवा भाव प्रतिष्ठा का विचार करना घोर पाप है, अतः ऐसे विचारों को उत्पन्न भी होने देना चाहिए । यदि सन्तान होने के पहले लड़की विधवा हो जाए तो उसका योग्य घर के साथ पुनर्विवाह कर देना चाहिए । जिस तरह दुर्भाग्य लड़की का विवाह करना उसके माता पिता आदि का पवित्र कर्त्तव्य । उसी तरह नि सन्तान, युवावस्था प्राप्त विधवा के लिए भी समर्थन चाहिए, क्योंकि जपान की किसी भी दशा में अरक्षित न रहनी चाहिए । युवावस्था प्राप्त लड़कियों के अरक्षित रहने से अनेक प्रकार के अनर्थ होते हैं । बालकों के विवाह सम्बन्ध का एकमात्र उद्देश्य उनके भावी सुख पर उनकी आत्मिक उन्नति पर ही रहना चाहिए । उनसे अपने इस लोक पर परलोक के व्यक्तिगत स्वार्थ साधन करने का जरा भी लक्ष्य न रखना चाहिए ।

अपनी हैसियत से बहुत ऊँचे दर्जे का विवाह-सम्बन्ध स्थापित करने के लिए लाछावित्त होना, किन्तु विनोद ध्यान अपनी समता अर्थात् समान गुण पृथ समान योग्यता वालों के साथ सम्बन्ध करने पर रखना चाहिए, क्योंकि वास्तविक सुख समान स्थिति, समान आशा पर हार तथा समान विचार वाले सम्बन्ध में ही होता है । असमान सम्बन्ध से लम्बी मुहूर्त के लिए सुख नहीं होता ।

विवाह सम्बन्ध में जन्मपत्रियों में लिखे हुए ग्रहों के मिलान करने की प्रथा से हानि के सिवाय लाभ कुछ भी नहीं है, क्योंकि जन्मपत्रियों के अनुसार ग्रहों के फल ठीक ठीक मिलें, यह निश्चय नहीं है। अनेक अवसरों पर तो यद्वात विपरीत फल होते देखे गए हैं। ऐसी अवस्था में जन्मपत्रियाँ का मिलान करके नाटक वहम उत्पन्न नहीं करना चाहिए। जात पौत के सङ्कीर्ण विचारों के कारण योग्य घर-बधू की जोड़ मिलता जैसे ही पट्टत दुर्लभ है, इतने पर भी सौभाग्यवश जब कोई योग्य जोड़ मिल जाती है तो ज्योतिषीजी महाराज की ग्रह-शान्ति हुए बिना वे बीच में टाँग बढ़ा कर योग्य सम्बन्ध जुटने में बाधा लगा देते हैं। फलतः बहुत से बाल और बेजोड़ विवाह होने में जन्मपत्री का मिलान भी एक प्रधान कारण हो जाता है। सुख दुःख जन्मपत्री मिलाए हुए विवाहों में भी उसी प्रकार होता है जिस प्रकार बिना मिलाए हुएओं में ! पत्निक जन्मपत्री बिना मिलाए विवाहों में जोड़ ठाक बैठने से अधिक सुख की सम्भावना रहती है। ऐसी दशा में जन्मपत्रियों के मिलान पर विश्वास और वहम करके विवाह सम्बन्ध जैसे पवित्र और जन्म भर के सुख-दुःख निर्भर करने वाले गुरुतर कार्य के लिए स्वार्थी ज्योतिषियों के अधीन रहना बड़ी मूर्खता है।

विवाह व्यवस्था

विवाह-व्यवस्था के सम्बन्ध में भी आजकल बहुत वाद विवाद चलता है। कई लोग तो सन्तानों के विवाह पूर्ण रूप से माता पिता और उनकी अनुपस्थिति में यद्वा भाई आदि अभिभावकों के अधीन रखना ही श्रेयस्कर मानते हैं, एवं जिनका विवाह होता है उनका इस विषय में एक शब्द उच्चारण करना भी नीति विरुद्ध एवं अधर्म समझते हैं, और कई लोग विवाह करने वालों ही को पूर्ण स्वतन्त्रता देने के पक्ष में हैं। प्रथम पक्ष वाले विवाह का उद्देश्य केवल सन्तानोत्पत्ति ही मानते हैं, जिससे मृत पितरों को परलोक में पिण्डोदक पहुँचाने वाला धरा चलता रहे और दूसरे

पक्ष वाले स्थूल शरीर के विषय भोगादि सुखों पर ही प्रधान लक्ष्य रहते हैं। परन्तु यदि विचार कर देखा जाय तो दोनों ही पक्ष व्यक्तिगत स्वार्थ और आधिभौतिक सुखों की दृष्टि पर ही अवलम्बित हैं। वास्तव में प्रियार का सच्चा उद्देश्य, छो पुरुष का—परस्पर एकता के नि स्वार्थ प्रेम भाव से रहते हुए और आपस के सहयोग से एक-दूसरे के शरीरों की आवश्यकताएँ पूरी करते हुए तथा प्राकृतिक वेगों को मर्यादित रूप से शान्त करते हुए—अपनी अपनी आरमोघति करने के साथ-साथ समाज को सुव्यवस्थित रखकर उसकी उन्नति में भी सहायक होना है। सत्तानोरपितया आधिभौतिक विषय-सुख तो इसके गौण फल हैं। ये तो विवाह के बिना भी नर मादा के संयोग से पशु पक्षियों में भी होते ही हैं।

विवाह के उक्त पवित्र एव सच्चे उद्देश्य की सिद्धि के लिए, वर-वधू के माता पिता तथा उनकी अनुपस्थिति में अन्य अभिभावकों को—किसी भी प्रकार के अपने व्यक्तिगत इहलौकिक तथा पारलौकिक स्वार्थ सिद्धि का विचार न रख कर—कवल उनके (वर-वधू के) हित की दृष्टि से उनके उपयुक्त जोड़े को अच्छी तरह जाँच-पड़ताल करके चुनना चाहिए, फिर उनको एक दूसरे के गुणों से अच्छी तरह परिचित करा देने के उपरान्त दोनों का अपने सन्मुख बैठकर उनका आपस में चर्चा-शाप करवाना चाहिए। इसमें लज्जा या सद्बोध बिलकुल न रखना चाहिए। इस तरह करो पर वे एक दूसरे को पसन्द कर लें तब उनका सम्बन्ध करना चाहिए। वर-वधू की प्रसन्नतायुक्त संगमति के बिना तथा माता पिता आदि के चुने पिये कोई भी सम्बन्ध होना उचित नहीं। चाहे प्रथम विवाह हो या पुनर्विवाह। इसी पद्धति से होना सुखदायक हो सकता है।

विवाह एक अत्यन्त ही महत्वपूर्ण कार्य है, जिस पर केवल इस जन्म का ही नहीं किन्तु भविष्य के जन्मों का भी सुधारना विगादना निर्भर है। इसलिये इस विषय में बहुत ही सोच विचार तथा सावधानी से काम लेने की आवश्यकता है। यह कार्य यदि माता पिता आदि के ही अधीन रहे

तो वे अपने व्यक्तिगत स्वार्थ से अथवा अज्ञानवश या वरवध की रचि न जानने के कारण अयोग्य जोड़ा चुन सकते हैं जिससे दोनों का भविष्य बिगड़ सकता है—जैसे कि वर्तमान में अधिकतर हिन्दू समाज में हो रहा है, और यदि युवक-युवतियों पर ही छोड़ दिया जाय तो अनुभव की कमी तथा यौवन के प्रेम में अत्यन्त विषयाशक्ति होने के कारण, भावेश में आकर परिणाम पर दीर्घ दृष्टि से विचार किए बिना—उनके अर्थार्थ निर्णय की सम्भावना अधिक रहती है, जिससे अयोग्य जोड़ा चुना जा सकता है और जिसका परिणाम भागे जाकर भयङ्कर होता है, जैसे कि आजकाल के सम्य समाज में बहुतायत से देखा जाता है। अतः इस सम्बन्ध में माता पिता तथा वरवध दोनों को अपना अपना कर्त्तव्य यथायोग्य पालन करना चाहिए। जिन पक्षी आयु के वरवध के माता पिता आदि अभिभावक न हों उनको भी अपने अपने सुहृदय जनों की सम्मति से अपने विवाह योग्य जाड़े को चुनना चाहिए। विवाह सम्बन्ध अपने अनुकूल आयु तथा उपयुक्त गुणों की जोड़ मिलने ही से सुखदायक तथा शुभ परिणाम जनक होता है—स्वार्थ और भोग कामना से कदापि नहीं। येजोड़ विवाह का दुष्परिणाम केवल विवाह करने वालों ही को नहीं, किन्तु सब समाज को भोगना पड़ता है।

भाई-बहिन तथा दूसरे कुटुम्बियों के साथ सात्विक व्यवहार

भाई और बहिन यदि अपने से बड़े हों तो उनको भी पूज्य मानना, उनसे अपनी एकता के प्रेम एवं आदर-सम्मान युक्त व्यवहार करना, आवश्यकता पड़ने पर उनकी सेवा करना और उनके सुख दुःख में सहायक होना चाहिए और यदि अपने से छोटे हों तो उनके साथ अपने पुत्र पुत्री के समान एकता के प्रेमयुक्त वात्सल्य भाव का व्यवहार करना तथा उनकी शारीरिक एवं मानसिक उन्नति में सहायक होना। इसी तरह जो दीन और अनाथ कुटुम्बी अपने आश्रय में हों उनका प्रेम सहित पालन पोषण,

रक्षण शिक्षण प्रसन्न वित्त से करना चाहिए । यदि मे बालक हों तो अपनी सन्तानों की तरह उनके प्रति वात्सल्य भाव का व्यवहार करना और यदि बड़ी आयु के हों तो पूज्यभाव से उनके साथ आदर-सम्मानपूर्ण व्यवहार करना चाहिए । सब के सुख दुखों में सहायक होना और सबकी धार्मिक आवश्यकताएँ पूरी करने तथा उनके वास्तविक हित साधन के पथ दारों में सहयोग देना चाहिए ।

कौटुम्बिक अत्याचार

भरतवर्ष ने जय से आध्यात्मिकता को केवल नियुक्ति के उपयोगी समझकर ससार के व्यवहारों से उसका अलग कर दिया अर्थात् ज़रूरी दर्शन शास्त्रों का विचार केवल पर्वतों की कन्दराओं में रहने वाले, ससार से विरक्त—त्यागी महारमाओं ही के उपयोग की वस्तु समझी जाने लगा—गृहस्थी लोग उससे सचचा वञ्चित होगए—तब ही से यहाँ के लोगों में जड़ता बढ़ती गई और इस समय यहाँ अधिक सख्या आसुरी प्रवृत्ति के लोगों ही की हो गई है । ये लोग स्वयं अपने कुटुम्ब के साथ भी एकता के प्रेमयुक्त यत्न नहीं करते तो फिर अखिल विश्व के साथ एकता के प्रेमयुक्त यत्न की तो बात ही कैसे ! अपने इस लोक तथा परलोक के व्यक्तिगत स्वार्थों तथा शरीर के क्षणिक सुख के लिए विपश्य करके ये लोग कीड़ों मकड़ों की तरह सत्तान उत्तरज ता करते रहते हैं, परन्तु उचित रीति से उनके पालन-पोषण, रक्षण शिक्षण के लिए कुछ भी कष्ट उठाना नहीं चाहते । पुत्र द्वारा धपना (शरीर का) नाम अपने पीछ बहुत काल तक चलता रहे तथा मरने के बाद परलोक में—अपने को स्थूल शक्ति मिलने तथा उसके भूखे प्यासे मरने की करपना करके, यहाँ उस प्रकार को—जल तथा अन्न का पिण्ड पहुँचता रहता है इस विद्यासे पुत्र उत्पन्न करने के लिए (यदि साधारण तौर से उत्पन्न न हो तो) बड़े बड़े यत्न करते हैं और उसके उत्पन्न होने पर बहुत हर्ष मनाते हैं । यदि

यत्न करने पर भी पुत्र उत्पन्न न हो तो किसी लड़के को खरीद कर या गोद लेकर बड़ी खुशी मनाते हैं तथा ऐसे पुत्रों को बड़े लाड़ प्यार से रखते हैं, परन्तु लड़की बिना यत्न के ही उत्पन्न हो जाने पर बहुत शोकाचर होते हैं और उससे बड़ी घृणा करते हैं। कई लोग तो उसको जामते ही मार डालते हैं और जो नहीं मारते वे भी सदा उसका तिरस्कार करते हुए उसके मरने की कामना करते रहते हैं और यदि वह मर जाय तो बड़े प्रसन्न होते हैं, क्योंकि उससे उनको अपने न्यायगत स्वार्थ सिद्धि की आशा कुछ भी नहीं रहती—नाहक उसको खिलाने पिलाने आदि पर खर्च करना और कष्ट उठाना पड़ता है। अपना उत्तराधिकारी धनवान बना रहे—इस व्यक्तिगत मोह तथा प्रतिष्ठा के लिए पुत्र के वास्ते तो अनेक तरह के कुकर्म करके, न्याय अ-न्याय से धन बटोर कर छोड़ जाना अपना परम धर्म समझते हैं, परन्तु कन्या को—विवाह और गौने आदि के अवसर पर समान में अपनी व्यक्तिगत प्रतिष्ठा के लिए लाजिमी वहेज देने (सो भी कन्या को नहीं, किन्तु उसके ससुर आदि अपने सम्बन्धी को) के अतिरिक्त—कुछ भी देना अन्याय मानते हैं। चाहे कन्या कितनी ही दीन अथवा या विपत्ति में क्यों न हो, चाहे वह पिता की नादेहन्दी के कारण सास ननद आदि के तानों से कोसी जाकर मर ही क्यों न जाय, परन्तु उसको कुछ भी देकर विपत्ति से बचाना या सन्तुष्ट करना अपने वक्तव्य से बाहिर मानते हैं।

पुत्र—चाहे औरस हो या रारीश हुआ दत्तक, घर की सम्पत्ति का उत्तराधिकारी बही होता है। उसकी अनुपस्थिति में बाप दादे आदि सात पुत्रों की औलाद के पुरुष उत्तराधिकारी हो जाते हैं, परन्तु अपने शरीर से उत्पन्न कन्या का अपने पिता की सम्पत्ति में रती भर भी अधिकार नहीं, क्योंकि उससे अपने शरीर का नाम नहीं चलता और न उसका दिया हुआ पिण्डोदक ही पहुँच सकता है—ऐसा भ्रम धँसा हुआ रदता है।

अपने व्यक्तिगत स्वार्थ के लिए बालक-बालिकाओं को बेच देने में भी

भो—फौरन दूसरी पत्नी लाना परम धार्मिक कृत्य माना जाता है और एक पत्नी के मरने पर दूसरी लाने में तो पुरानी 'जूती फेंक कर नई लाने में जितना विचार होता है उसना भी शायद नहीं होता।

पुरुष की सम्पत्ति पर उसके जीवन-काल में तो स्त्री को किसी प्रभाव का अधिभार होने का प्रश्न ही नहीं उठता, किन्तु पुरुष के मरने पर पण्डित स्त्री जन्म भर वैधव्य भोगती हुई जड़वत् घर के पङ्क कोने में बैठी, सब सड़ कर जीवन बिताने के लिए बाध्य की जाती है, परन्तु पति की सम्पत्ति में—सिंहाय परिवार की सेवा टङ्क करने के पवज में रूपा-सूखा अन्न खाने के और कोई अधिकार नहीं रहता। विधवा होने पर वह इतनी अनास और तिरस्कृत बना दी जाती है कि उसका दर्शन होना भी अमङ्गल समझा जाता है, किसी भी माङ्गलिक कृत्य में वह सम्मिलित नहीं हो सकती—यहाँ तक कि उसके सगे भाई भी उससे तिलक और रक्षाबन्धन नहीं करवाते। मनुष्यपन के कुछ भी अधिकार यदि दोग रहे तो, वे भी विधवा होने पर सब छीन कर जड़-पापणादि के साथ जैसा व्यवहार किया जाता है उससे भी हीन व्यवहार उसके साथ किया जाता है। इन बात का जरा भी विचार नहीं किया जाता कि पुरुषों की तरह वह भी तो एक जानवान प्राणी है; मत उसको भी मान अपमान, घृणा तिरस्कार, छुल-छुलारि की वेदना होती होगी। 'उसके लिए अच्छे पण्य' खाना-पीना, साठ-मुपर घन्ना पहनावा हँसना, खेलना, किसीसे बोलना, मन बहलाना तथा घर से बाहर पैर रखना भी बड़ा भारी पाप है; किन्तु भूख, प्यास पय शीतोष्ण आदि से उसे कुछ देना हो अष्टधर्म समझा जाता है और उसके मरने की बात बड़ी उत्सुकता से देखी जाती है। विधवाओं पर इस तरह के अमानुषी अन्याय करके ही इनको समुत्तप नहीं होता, किन्तु लापारि मात समझकर उन गेणारियों पर हरेक मनुष्य बलात्कार करने को ठेका रहता है; अनेक अवसरों पर तो उनके समुत्तल और पीहर के कुटुम्बी को ही उनको पुसला कर उनका सतीय नष्ट करते हैं और जब गर्म हो जाता

है तो पहिले तों तीर्थों तथा गुप्त-स्थानों में भेज कर गर्भपात कराने का प्रयत्न किया जाता है, परन्तु यदि इसमें सफलता न हो तो या तो वे बेचारी विपादि के प्रयोग से मार डाली जाती हैं या उन्हें घर से निकाल कर समाज में अपना मुख उज्ज्वल किया जाता है। इस तरह घर से निकली हुई वे बेचारी या तो निर्दयी गुणों के हथकण्डों में पड़ कर घोर विपत्ति और कष्ट उठाती हैं या वेद-या-वृत्ति से नारकीय जीवन श्रुति करती हैं अथवा इतनी यातनाओं से तड़क जाकर आत्मघात कर लेती हैं। इस तरह के पैशाचिक कृत्य इन लोगों की दृष्टि में धर्म-भ्रमरत हैं और उन अवलाओं का इस तरह सर्वनाश करने वाले धर्मात्मा ही बने रहते हैं, परन्तु जवान विधवाओं का विवाह करके उनको सद्गृहस्थियों बनाया गया पापाचार माना जाता है।

पहिले जमाने में जब सती दाह की अमानुषी प्रथा प्रचलित थी तब तो बेचारी विधवाओं को अग्नि में जलने की दारुण वेदना घण्टे घण्टे भूखिड़त होने तक ही सहन करनी पड़ती थी, परन्तु अब तो उनको बिना अग्नि के ही जलते रहने की भर्मे वेदना जम भर भोगनी पड़ती है। इससे अधिक नृशत-नाशसी व्यवहार और क्या हो सकता है ?

स्त्रियों को पदों के अन्दर बन्द रख कर सद्दाना, बुद्धि विकास के साधन उनकी ज्ञानेन्द्रियों के द्वारों को घूँघट से ढाँक कर बन्द कर रखना और बेचारियों को भिजरे की चिड़िया बनाए रखना उच्छकोटि की मर्यादा मानी जाती है।

स्त्रियों को पदों के अन्दर इस घास्ते रखा जाता है कि पुरुष उन पर कुदृष्टि न डालें अर्थात् कुदृष्टि डालने का पाप तो करें पुरुष और उस पाप का फल भोगें बेचारी स्त्रियाँ। कैसा विचित्र न्याय है ? मुँह बन्द करके पदों में रखना चाहिये कुदृष्टि डालने वाले पुरुषों को, परन्तु रखी जाती हैं निर्दोष अवस्थाएँ ! यह बात ध्यान में रखने की है कि स्त्रियों को अधिकतर अपने ससुराल की तरफ के बंधों से घूँघट करवाया जाता है, जिससे साहित

होता है कि घर के "बड़े" ही कुछ छि डालने वाले पापी हैं, इसलिए घर के पुरखों के पाप का फल भी, उनके बड़े बंधारी बंधियों को भोगना पड़ता है ।

अचलाओं की पुकार

(तर्ज लावनी)

देर

सजन सुनो दे कान, धर्म का जो दम भरते हो ।
नारी नर से कहे, शुद्ध हम पर क्यों करते हो ॥

अन्तरा

महा जी ने आदि काल में छवि रची सारी ।
एक भुजा से हुआ पुरुष और दूजी से नारी ॥
दोनों मिल कर गृहस्थ करो यह आज्ञा करी जारी ।
आप जगत के पिता हुए और हम भी महतारी ॥
हम बिना आपका कोई काम नहीं चलता ।
नारी को दुख होने से धर्म नहीं पलता ।
जब तब मत तीरथ व्रज दान नहीं फलता ॥
धर्मशास्त्र के हैं ये वचन, ध्यान इन पर भी धरते हो ।
नारी नर से कहे शुद्ध हम पर क्यों करते हो ॥१॥
कन्या का जब होय जन्म तब दुखी आप होते ।
मन्द हमारे भाग यह कह कर मन में मग्न होते ॥
बीज निकम्मी जान हमें मकरल की मज्जर होते ।
आरब्ध से बढ़ी होत भार्यों का मल धोते ॥ २ ॥

फिर आखिर ब्याहने की मौबत आतो है ।
 यिन देखे भाले घर को दी जाती है ।
 निर्दयी आपकी बजारसी छातो है ॥
 मुम अपने स्वास्थ काज हमारा सब सुख हरते हो ।
 नारी नर से कहे जुलूम हम पर क्यों करते हो ॥२॥
 चाहे घर बालक हो नादान मुख होवे दुराचारी ।
 बुद्धा हो बीमार पहिले मौजूद भी हो नारी ॥
 पशु दान देने में देखते पात्र सदाचारी ।
 पर कुपात्र को दे दते हो कन्या बेचारी ॥
 हम बिना उज्र उसके पीछे हो जातीं ।
 येजोड़ विवाह से ऊमर भर दु ख पातीं ।
 सब सहती भयाचार सदा गम खातीं ॥
 और हरदम करतों टहल आप फिर भी नहीं ठरते हो ।
 नारी नर से कहे जुलूम हम पर क्यों करते हो ॥३॥
 हो भले हमारे भाग आप से पहिले चली जावें ।
 छोटी उमर में तो भी धन्य धन्य कहवायें ॥
 नहीं शोच फिकर का काम तुरन्त दूजी नारी आवे ।
 कटी पगरखी फ्रँक नई जूती जैवे लावे ॥
 जिनके घर में बेटे पोते पोती हैं ।
 सब अशुचि मिल ओखों की मन्द उपोती हैं ।
 उनके लारे लग कन्याएँ रोती हैं ॥
 करो इस तरह के अनर्थ आप नहीं ईश्वर से डरते हो ।
 नारी नर से कहे जुलूम हम पर क्यों करते हो ॥४॥
 दैवयोग से अगर आप के पीछे रह जातीं ।
 जन्म घट हो जाय अगत में नहीं कोइ साथी ॥

आठ बरस से साठ बरस की कब उमर आती ।
जिना आग हर वक्त सिलगती उग्री मट्टी ताती ॥

महीं एक पलक भी सुखका दम भर सकती ।
महीं बोल चाल हँस-बुझी खपाल कर सकती ।
महीं घर से बाहिर एक कदम घर सकती ॥

कर हम पर यह अन्याय भार सुख ये विचारते हैं ।
नारी नर से कहे जलम हम पर क्यों करते हो ॥५७॥

काया के जो धर्म छोड़ सकता नहीं कोई ।
योगी यती सुरमाँ पण्डित चाहे जो होई ॥
मह्मा विष्णु महेश अपि और मुनि हुए जोड़ ।
फुदरत के नियमों को जरा नहीं पलट सके बोड़ ॥
इन विषयों के वेगों को किसने मारा ।
मन की अज्ञलता से अजुन भी हारा ।
फिर साधारण अवलारों का क्या चारा ॥

सब नाहक हमको दोष लगाने पर क्यों उतरते हो ।
नारी नर से कहे जलम हम पर क्यों करते हो ॥५८॥

इस हालत पर भी हमको तुम ही कुमलाते हो ।
हम चाहें बचने को सत तुम ही झिगमते हो ॥
धम छप जपरन करते जब मौजू पाते हो ।
फिर भी टेकेश्वर धर्म के तुम कहलाते हो ॥

सब छिद्र जाख कर हम से पाप करावाते ।

जय काम पद सब भाप भलग हैं जात ।

टीका फलक का हमारे सिर लगवाते ॥

करो तुम ऐसे छोटे काम फिर भी सेन्धी में मारते हो ।
नारी नर से कहे जलम हम पर क्यों करते हो ॥५९॥

नारी नर से हाथ जोड़ कर अरज करै स्वामी ।
 वन्द करो सब जन्म खुशी होवे अंतरायामी ॥
 आपत् काल के धर्म विचारो मेढो बदनामी ।
 दोनों आँख पकसी देखो दूर करो छामी ॥

इस समय धर्म की बहुत हो रही हानी ।

हिन्दू जाती दुष रही है चारों कानी ।

हम भयलाओं की हो रही है हैरानी ॥

ऋषि मुनियों की सत्तान धर्म अपना क्यों बिसरते हो ।

नारी नर से कहे जन्म हम पर क्यों करते हो ॥८॥

जय पत्नी और सन्तानों पर व्यक्तिगत स्वार्थ के लिए इस तरह के अत्याचार किए जाते हैं तो क्रिया की प्रतिक्रिया (Action का Reaction) होना स्वाभाविक है। अतः पत्नी अपने व्यक्तिगत विषयभोग गहनों, कपड़ों एवं शोकनी के दूसरे साधनों के लिए तथा—परलोक में मिलने वाले सुखों के मिथ्या विश्वास से—धूर्तों को अनेक प्रकार के दान देने और तीर्थ, अस्त आदि के बड़े बड़े आडम्बर करने आदि में शक्ति से अधिक खर्च करवा कर उनके निमित्त धन कमाने के लिए पति को जन्म भर तैली के पैल की तरह घुमाता है, और पिता-माता की वही आसुरी प्रकृति सन्तानों में आती है, फलतः वे लोग अपने व्यक्तिगत स्वार्थों के लिए पिता-माता को सड़ करत रहते हैं।

इस तरह के आसुरी भावों के कारण ही इस देश की इतनी अधो गति हुई है और जब तक ये भाव नहीं सुधरेंगे अर्थात् जयतक स्त्री पुरुषों में आपस में समता का व्यवहार न होगा, जब तक पुरुष वर्ग स्त्री जाति का आदर करना नहीं सीखेंगे, जब तक उनको अपने बराबरी का साक्षेदार समझने नहीं लेंगे तथा जब तक उनको अपने मनुष्यता के अधिकार से वञ्चित रखेंगे एवं जयतक कन्याओं के प्रथम विवाह की तरह विधवाओं

के पुनर्विवाह को भी श्रेष्ठ धर्म नहीं माना जायगा, तबतक इस देश की उन्नति होना असम्भव है ।

इससे कोई यह न समझे कि इस देश में सभी लोग आसुरी प्रकृति के ही हैं, ऐसी बात नहीं है । कई सज्जन इस देश में भी उद्भवेति के महात्मा हैं, जिनके प्रभाव ही से अभी तक इसका गौरव बना हुआ है—परन्तु कहने का प्रयोजन यह है कि अधिकांश लोग आधिभौतिक शक्तियों के व्यक्तिगत स्वार्थों को ही सब कुछ मान कर व्यवहार करते हैं—जिनके ऊपर उठे बिना उन्नति हो नहीं सकती । इसलिए जनता में सार्वजनिक साम्य भाव के प्रचार द्वारा स्वार्थ त्याग की शिक्षा दी जानी चाहिए और स्वार्थ-त्याग का प्रारम्भिक कार्यक्षेत्र अपना कुटुम्ब है ।

संयुक्त परिवार व्यवस्था

वर्तमान समय में व्यवहार में दार्शनिक विचारों का उपयोग हो जाने के कारण अन्य श्रेष्ठ व्यवस्थाओं की तरह संयुक्त परिवार व्यवस्था का भी व्यतिक्रम हो जाने से इस देश के लोगों की जो अनेक—प्रकार की हानियाँ हुई हैं उनको देख कर, स्थूल दारिद्र्य और उसके आधिभौतिक विषय सुखों को ही सब कुछ मानने वाले पश्चिमी संस्कृति के लोग उसे ही आर्यों के इस संयुक्त परिवार व्यवस्था के सिद्धांत को स्वावलम्बन का नाशक तथा महान् हानिकारक समझें, परन्तु जो आर्य संस्कृति के अनेक आधिभौतिक उन्नति को ही सच्ची उन्नति तथा केवल आधिभौतिक शक्तियों के सुखों को ही सच्चा सुख नहीं मानती, किन्तु आध्यात्मिक उन्नति और आध्यात्मिक सुखों को प्रधानता देकर आधिभौतिकता को उन्नीचा प्रतिपन्न परिवर्तनशील दिशाव मध्य समझती है, वह इस संयुक्त परिवार व्यवस्था को—व्यक्तिगत स्वार्थसिद्धि के लिए नहीं—किन्तु अपने स्वार्थों का पूर्णता के स्वार्थों के अन्तर्गत मार कर दूसरों की आवश्यकताओं पूरी करने में सहायक होने और दूसरों की सेवा तथा हित करने के सर्वोत्तम साम्य-मार्ग

में जुड़ने के लिए आवश्यक और अत्यन्त उपयोगी समझती है। हाँ, यह बात भवश्यक है कि प्रत्येक व्यवस्था का शुभ और अशुभ परिणाम उसके सदुपयोग और दुरुपयोग पर निर्भर है और यह सिद्धांत सर्वोपरि है।

अपने कुटुम्ब के लोगों के साथ इस तरह पृथक्ता के ज्ञानयुक्त प्रेमपूर्ण व्यवहार करते हुए दूसरे कुटुम्ब वालों से ईर्ष्या द्वेष आदि के भाव न रखने चाहिए और अपने कुटुम्ब के धन-बल, जन-बल, मान-प्रतिष्ठा, कुलीनता, पवित्रता, उच्चता आदि का घमण्ड करके दूसरे कुटुम्ब वालों को दबाना नहीं चाहिए और न किसी का तिरस्कार ही करना चाहिए, क्योंकि जो दूसरे कुटुम्ब वालों से प्रेम का व्यवहार न करके उनको दयाते हैं और उनसे ईर्ष्या, द्वेष तथा घृणा करते हैं वे अपने कुटुम्ब वालों के साथ भी सात्विक व्यवहार नहीं कर सकते। दूसरे कुटुम्ब के लोगों को दबाने और उनसे ईर्ष्या, द्वेष तथा घृणा करने की प्रतिक्रिया अवश्य होती है जिससे अपने कुटुम्ब में भी परस्पर में एक-दूसरे को दबाने एवं एक-दूसरे से ईर्ष्या, द्वेष और घृणा के भाव उत्पन्न होते हैं; फलतः स्वयं अपना और अपने कुटुम्ब का बलहीन अवस्था पतन होता है।

उपरोक्त रीति से अपने कुटुम्ब के साथ सात्विक आचरण करने से कौटुम्बिक बन्धनों से छुटकारा मिलता है।

तीसरी श्रेणी (पशु वर्ग) के मनुष्यों (स्त्री-पुरुषों) के सात्विक आचरण

जिन लोगों का कायक्षेत्र जाति या समाज तक विस्तृत हो गया है, उन समाज-सेवियों को अपने शारीरिक और कौटुम्बिक व्यवहार सात्विक बनाने के साथ-साथ अपनी जाति या समाज के साथ सात्विक व्यवहार करना चाहिए अर्थात् अपने व्यवस्थित को सारे समाज के साथ जोड़ देना

और अपने व्यक्तिगत स्वार्थों को समाज के स्वार्थों के अन्तर्गत समझना एवं समाज के साथ एकता का प्रेमयुक्त व्यवहार करके उसके सुख-दुःख में सहायक होना एवं उसकी धार्मिक, नैतिक और भौतिक उन्नति के लिए प्रयत्न करने में सहयोग देना चाहिए ।

समाज सङ्गठन का यही प्रयोजन है कि गुणों, की समानता के कारण निम्न लोगों के सामाजिक आचार, व्यवहार और विचार एक से हों वे मिल कर परस्पर के सहयोग, सहानुभूति तथा एक-दूसरे के भय से भूरे धर्म करने से बचे रह, ताकि लोक मर्यादा विच्छिन्न न हो और सब कोई यथायोग्य, श्रेयस्कर व्यवहार करते हुए अपनी शारीरिक, मानसिक एवं आर्थिक उन्नति करने में अग्रसर होते रहें । इस उद्देश्य से प्रत्येक समाज अपनी अपनी परिस्थिति के अनुसार भूरे कर्मों से ध्वन और धर्म आचरण करने के नियम बनाता है और समाज के सम्यक् उन नियमों के अनुसार यथावत करके अपनी उन्नति करते हैं । इसलिए प्रत्येक मनुष्य के लिए समाज का सङ्गठन बहुत ही आवश्यक और हितकारक है । परन्तु समाज का वही सङ्गठन हितकर होता है जिसमें समान गुणों तथा समान आचार, विचार एवं व्यवहार वाले व्यक्ति ही सम्मिलित हों तथा वह समाज अपने नियमों में समय और परिस्थिति के अनुकूल आवश्यक सन्तुष्ट एवं परिश्रम करता रहे; यदि इसके विपरीत होता है तो वही समाज दुःखदायक और हानिकारक हो जाता है । इसलिए प्रत्येक मनुष्य का कर्तव्य है कि वह अपने समान गुणों वाले तथा अपने से मिलते-जुलते सामाजिक आचार, विचार व व्यवहार वाले पुरुषों के ही समाज में रहे और उस समाज की मर्यादा के लिए प्रयत्न करे । जिस समाज में रहे उसके नियमों के प्रतिकूल यथावत न करे; परन्तु यदि उन नियमों के पालन करने की सामर्थ्य न हो या उन नियमों का पालन करना अपने शारीरिक आचरण के विरुद्ध पड़ता हो तो उन हानिकारक सामाजिक नियमों को बदलवाने का प्रयत्न करे और यदि उस प्रयत्न में सफलता न हो सके तो

उस समाज में रहने का आग्रह न करे; किन्तु प्रेमपूर्ण स्वयं उससे अलग होकर अपने अनुकूल आधार, विचार और व्यवहार के समाज में सम्मिलित हो जाय। किसी समाज में रह कर अपने अन्तःकरण के विरुद्ध उसके नियम पालन करना आम विमुख होना है और नियम पालन न करके उसमें रहना असद् व्यवहार है।

अपने समाज के लोगों के साथ एकता के ज्ञानयुक्त प्रेमपूर्ण व्यवहार करते हुए दूसरे समाज के लोगों से ईर्ष्या द्वेषादि के भाव न रखने चाहिए और अपने समाज के धन-बल, जन-बल, पृथु मान, प्रतिष्ठा तथा पवित्रता आदि का गवै करके अन्य समाज वालों को दयाना न चाहिए, न किसी का तिरस्कार ही करना चाहिए; क्योंकि जो दूसरे समाज वालों से प्रेम का बर्ताव न करके उनको दयाने की चेष्टा करते हैं तथा उनसे ईर्ष्या, द्वेष और घृणा के भाव रखते हैं वे अपने समाज वालों से जो प्रेमपूर्ण व्यवहार नहीं कर सकते। अन्य समाज के लोगों को दयाने और उनसे ईर्ष्या, द्वेष एवं घृणा करने की प्रतिक्रिया अवश्य होती है, जिससे अपने समाज में भी एक दूसरे को दयाने एवं एक दूसरे से ईर्ष्या, द्वेष और घृणा करने के भाव उत्पन्न हो जाते हैं जिससे स्वयं अपना और अपने समाज का अधःपतन होता है।

इस तरह अपने समाज के साथ सार्वत्रिक व्यवहार करने से अनेक प्रकार के सामाजिक बाधनों से छुटकारा मिल जाता है।

सामाजिक अत्याचार

जातिजल भारतवासियों के सामाजिक सङ्गठन में भी व्यक्तिगत स्वार्थ ही की प्रधानता है और वर्तमान सामाजिक सङ्गठन में रहते हुए मनुष्य का कार्यक्षेत्र विस्तृत होने के बदले उलटी अधिक संकुचित हो जाता है, जिससे व्यक्ति के बदले उलटी अवसिति होती है। प्रत्येक समाज के दुष्टदुष्टके होकर इतने फिरेके बन गए हैं कि उनका दायरा बहुत ही

छोटा और सङ्कुचित हो गया है। प्रत्येक फिरका अपने आन्तरिक सङ्केतों
नियमों की मजबूत चहारदिवारी के भीतर इस तरह जकड़ कर कैद हो
गया है कि उसका कोई भी व्यक्ति उससे बाहर—किसी दूसरे फिरके के
व्यक्ति के साथ—किसी प्रकार का सामाजिक व्यवहार नहीं कर सकता।
इस तरह की सङ्कुचितता में सात्विक भावों के विचार भी उत्पन्न नहीं हो
सकते। प्रत्येक फिरके के नियम प्रायः जन्म, मृत्यु और विवाह आदि
सम्बन्धी रीति रिवाज और रूढ़ियों का पालन करवाने तथा इन अवसरों पर
अपने सम्यों से लाजिमी तौर पर बिरादरी और ब्राह्मणों के लिए मिठाई
भोजन आदि के आसुरी आह्वान करवाने तक ही परिमित होते हैं। इनके
अतिरिक्त किसी प्रकार की धार्मिक, आर्थिक अथवा नैतिक सहायता
उत्पत्ति पर कोई लक्ष्य नहीं रहता। उन फिरकों के नेता-पञ्च लोग
अपने अपने फिरके को अपनी मौलसी आयदाद समझ कर उससे अपनी
व्यक्तिगत स्वाध्याय सिद्धि करने के लिए सदा प्रयत्नशील रहते हैं और अपने
नेतापन की प्रतिष्ठा के अभिमान में लोगों को दबाते तथा दब रहे हैं।
किसी के घर में मृत्यु होने पर लाजिमी तौर से उससे मिठाई-भोजन बनाना
कर माल उड़ाते हैं। जिस व्यक्ति से पैसे भोजन करवाए जाते हैं वह—
चाहे कैसा ही धीन हो अथवा अनाथ विधवा हो या नाशाली बच्चा हो
और मृत्यु भी चाहे पैसे जवान की क्यों न हो, जिसमें उसका घर पकड़
तले बैठ जाय—फिर भी इन लोगों का उसके यहाँ माल उड़ाने तथा
जहाँ तक बन सके बचारे दीन दुःखिया शोकातुर भोजन बनाने वाले
को लग करने और दुःख देने में किसी प्रकार का तारस नहीं बना
चाहे वे बचारे दीन और अनाथ अपना घर गृह बखानूप्रमये बने
अथवा असहाय विधवाओं के जीवन निवाह के लिए कुछ भी साधन
न रहने से चाहे वे अपना धारी भी गिरवी क्यों न रख दें अर्थात् पट की
उपाय पुस्ताने और छोटे बच्चों को पालन करने के लिए उनकी आत्मादिषों
की मजदूरी करके अपने सुखी को भी तिलाञ्जलि देना पड़ परन्तु शिवा-

दरी का वह प्रेत भोज करना लाजिमी है। यदि कोई अत्यन्त गरीबी के कारण ऐसे भोज (जिनको "कारज" कहते हैं) करने में असमर्थ होता है तो फिर वह समाज में मुँह दिखाने योग्य नहीं रहता और उसका "नाक कट गया" माना जाता है तथा वह समाज के लोगों से सदा कोसा जाता है। जय मृत्यु के अवसर पर भी इस तरह का राक्षसी व्यवहार होता है। सब विवाहादि हर्ष के अवसरों की सामाजिक रीत रिवाजों और भोज आदि के आसुरीपन का अनुमान सहज ही किया जा सकता है। तात्पर्य यह कि वर्तमान के सामाजिक सङ्गठन में रहने से मनुष्य को विवश होकर आसुरी व्यवहार करने पड़ते हैं। इसके निधनों को पालन करते हुए मनुष्य सार्विक आचरण कर ही नहीं सकता। अतएव सार्विक आचरण की दृष्टि रखने वाले पुरुषों को अपने समान गुणों तथा समान विचार वाले व्यक्तियों के समाज का स्वतन्त्र सङ्गठन करना चाहिए।

चौथी श्रेणी (मनुष्यवर्ग) के मनुष्यों

(स्त्री-पुरुषों) के सार्विक आचरण

जिन लोगों का आत्म विकास इतना विवृत हो गया है कि वे अपने देश की सेवा करना अपना कर्तव्य समझते हैं और देशोन्नति के लिए सदा प्रयत्नशील रहते हैं, उनको जाति, वर्ण, धर्म या मत आदि के भेद भाव बिना सारे देशवासियों के साथ अपनी एकता का ज्ञान रखते हुए सब से प्रेमयुक्त व्यवहार करना चाहिए। अपने व्यक्तित्व को सारे देशवासियों के व्यक्तित्व में जोड़ देना और अपने व्यक्तिगत स्वार्थों को देश स्वार्थों के अन्तर्गत समझना चाहिए। नि स्वार्थ भाव से देश के कष्ट दूर करना तथा उसकी आधिभौतिक, आधिदैविक और आध्यत्मिक उन्नति करने एवं शक्ति सम्पन्न बनाने के लिए निरन्तर प्रयत्न करते रहना चाहिए। देश की हानि में अपनी, अपने कुटुम्ब तथा समाज की हानि और देश के लाभ में सब

का लाभ समझना चाहिए । किसी व्यक्तिगत स्वार्थ-सिद्धि, मान, प्रतिष्ठा आदि के लिए देश सेवा नहीं करनी चाहिए ।

अपने देश की सेवा करते हुए दूसरे देशों के साथ भी प्रेम और मेल जोल रखना चाहिए और अपने देशवासियों में दूसरे देशवासियों के साथ प्रेम के वर्ताव करने के भाव उत्पन्न करने चाहिए । अपने देश के धन, जनशक्ति, प्राचीनता, विद्या और कला-कौशल की उन्नति आदि, प्रतिगण परी धर्तनशील आधिभौतिक शक्तियों के मोह और घमण्ड में भ्रम होकर दूसरे देशवासियों को दबाना न चाहिए और न उनसे ईर्ष्या, द्वेष एवं घृणा का भाव ही रखना चाहिए; क्योंकि सभी देश एक ही परमात्मा की भाषा शक्ति के अनेक नाम और रूप हैं; अतः जिस देश के निवासी अपनी आधिभौतिकता के घमण्ड में दूसरे देशवासियों से घृणा करते हैं या उन्हें दबाव और कष्ट देते हैं वे स्वयं तिरस्कृत होते, कष्ट पाते एवं दूसरों से दबत तथा पराधीन रहते हैं । क्योंकि दूसरों से ईर्ष्या, द्वेष, घृणा तिरस्कार करने की प्रतिक्रिया स्वयं अपने ऊपर होती है जिससे अपने देश ही में आपस में द्वेष भाव बढ़ कर एक दूसरे की दबाने, एक दूसरे की हानि करने एवं एक दूसरे के साथ घृणा, तिरस्कार एवं ईर्ष्या द्वेष करने के भाव उत्पन्न हो जाते हैं जिससे उस देश का अधःपतन हो जाता है । परन्तु जिस देश के निवासी आपस में प्यार का प्रेम रखते हुए, अपने देश को सुख-समृद्धिवादी एवं उन्नत बनाने के लिए प्रयत्नशील होने के साथ साथ दूसरे देशवासियों से मेल-जोल, मैत्री एवं प्रेम रखते हैं वह देश सदा उन्नत, सुख-समृद्धि सम्पन्न, शक्तिशाली एवं स्वाधीन रहता है ।

भारतवर्ष जब तक दूसरे देशवासियों से मैत्री और प्रेम का व्यवहार करता रहा, तब तक वह सुख-समृद्धि-सम्पन्न, शक्तिशाली, एवं उन्नत रहा; परन्तु जब से यहाँ के लोग अपनी प्राचीनता, धार्मिकता एवं परिव्रज आदि बह्मण के घमण्ड में दूसरे देशवासियों को दबाने और उनसे ईर्ष्या-द्वेष-घृणा करने लगे एवं दूसरे देशों में जाने से भी परहेज करने लगा,

तब से ही प्रतिक्रिया-स्वरूप यहाँ के निवासियों में पूरा पड़ कर आपस में वही ईर्ष्या-द्वेष, घृणा और परहेज करने तथा एक दूसरे को दवाने के भाव उत्पन्न हो गए और गृह कलह के कारण दूसरे देश वालों ने इनको दबा लिया, अतः दूसरों के अधीन होकर स्वयं घृणा और तिरस्कार के पात्र हो गए। अब तक भी इस देश के अधिकतर लोगों में दूसरे देशों के प्रति ईर्ष्या-द्वेष, घृणा और परहेज के भाव बने हुए हैं और जब तक दूसरों के प्रति ये भाव बने रहेंगे तब तक आपस में भी ये ही सर्घनाशी भाव बने रहेंगे। इसलिए दूसरे देशवासियों के साथ भी मैत्री और प्रेम के भाव रखने चाहिए।

पाँचवीं श्रेणी (देव वर्ग) के मनुष्यों (स्त्री पुरुषों) के सात्विक आचरण

इस श्रेणी के लोगों का आत्म विकाश अत्यन्त उन्नत होता है और इनका कायक्षेत्र सारे जगत् तक विस्तृत हो जाता है अर्थात् ये लोग किसी प्रकार के जाति वर्ण, धर्म, एवं देश के भेद भाव बिना प्राणी मात्र की सेवा करना अपना कर्तव्य समझते हैं, लोकहित के लिए अपने दश, समाज, कुटुम्ब और शरीर तक को त्याग देने को तैयार रहते हैं तथा दूसरों के कष्ट निवारण के लिए प्रसन्नतापूर्वक स्वयं कष्ट सहन कर लेते हैं। ये लोग मनुष्य-देह में साक्षात् देवता हैं। जिस तरह परमात्मा की दैवी शक्तियाँ सारी घरावर सृष्टि का समान भाव से सञ्चालन करती रहती हैं, वसी तरह इस वर्ग के लोग समान भाव से भूत प्राणियों की सेवा करत रहते हैं अपने, अपने कुटुम्ब, जाति और देश के स्वार्थों को विश्वरूपी परमात्मा के अपण कर देते हैं। परन्तु सर्वभूतात्मैक्य आत्म ज्ञान के अभाव में जबतक इनमें यह द्वैत भाव बना रहता है कि "जगत मुझ से भिन्न है, मैं उसकी सेवा करता हूँ" और इस पृथक्ता के भाव से लोक-सेवा करते हुए यह अहङ्कार रहता है कि "मैं लोगों का उपकार

करता हूँ, लोगों पर दया करके उनके दुःख मिटाता हूँ यदि मैं ऐसा न करूँ तो लोग दुःख पावे ग" अथवा हीनता का यह भाव रहता है कि मैं एक सुष्ठु व्यक्ति हूँ, किसी के लिए कुछ कर नहीं सकता; इतना ही सत्य तक वे पूर्णावस्था को नहीं पहुँच सकते। किन्तु जबतक दैवी भाव उग्र गृध्रकृष्णवर्ण का प्रहकार बना रहता है तब तक कभी-न-कभी मोह के चक्रा होकर पीछे गिरने की भी आशंका रहती है।

इसलिए इतने बड़े हुए आत्म विकास एवं सारे विश्व की सेवा करने वाले देव-वर्ग के श्री-पुरुषों को भी सच प्रकार के बंधनों से मुक्तता पाने के लिए सर्वभूतात्मैक्य ज्ञान की अत्यन्त आवश्यकता रहती है; अर्थात् उनको इस प्रकार भाव के अनुसन्धेय जगत के द्वार करना चाहिए कि "त्वमैव भीरुः सारा विश्व एक ही परमात्मा के अनेक रूप हैं, अतः सबके साथ मेरी वास्तविक एकता है।"

मन्मना भय मङ्गलं मयाजी मा नमस्कृत्य।

मामेवैष्यसि सत्य ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे ॥

गी० अ० १८-११

सर्वे धर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।

अहत्या सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥

—गी० अ० १८-११

वर्ध—सुभमे मन रख कर मेरा मातृ ही, मेरा यजन कर, मेरी वन्दना कर, मैं तुझमें सत्य प्रतिष्ठा कर कहता हूँ कि इससे तू सुभमे ही साक्षात् मिलेगा, क्योंकि तू मेरा प्यारा भक्त है। माधार्थ यह है कि जो समष्टि आत्मा = परमात्मा को सब में एक समान व्यापक समझ कर—दानी साथ विश्व आत्मात्मय है, यह नियम कर—घपन व्यक्तित्व को सब में मोह देता है; सबके साथ अनन्य भाव से प्रेम करता है; सबके हित के लिए पक्कं करता

॥ यज्ञ का शुलासा प्रथम प्रकरण में देखिए।

और सबकी सेवा करता है, वह—सबका प्यारा अर्थात् सबका आत्मा—निश्चय ही परमात्म स्वरूप हो जाता है; यानी वह अखिल विश्व का प्रक एव नित्य मुक्त है ।

सब धर्मों को छोड़कर तू एक मेरी (सर्वात्मा = परमात्मा की) शरण में आ, मैं तूझे सब पापों से मुक्त कर दूँगा, चि जा मत कर । इसका मावार्थ यह है कि ईशमावजय सब धार्मिक (मजहबी) और साम्प्रदायिक एव मत मतान्तर सम्बन्धी भेदभाव और विधिनिषेध, पापपुण्य, धर्मअधर्म, अच्छपूरे, रीति-रिवाज आदि में आसक्ति के बन्धन एव ऊँचनीच, छोटे बड़े, मान-अपमान, धर्म आश्रम आदि पृथक्-पयित्व के अहङ्कार को छोड़ कर एक (अद्वैत) समाष्टि आत्मा = परमात्मा में अपने आपका जोड़ देने से अर्थात् सारे विश्व के साथ अपनी एकता का अनुभव कर लेने से किसी भी कर्म का बन्धन शेष नहीं रहता और न किसी प्रकार की चिन्ता ही बाकी नहीं रहती है । जब तक पृथक्ता के ये भाव रहते हैं कि मैं अमुक धर्म, मजहब, मत या सम्प्रदाय का अनुयायी हूँ, मेरा अमुक धर्म, अमुक आश्रम, अमुक जाति व अमुक पद है, मैं धमीर हूँ, मैं शरीर हूँ, मैं कर्म करने वाला अलग हूँ, कर्म अलग है और जिससे तथा जिसके लिए कर्म करता हूँ वे अलग हैं एव अमुक कर्म का मुझे अमुक फल मिलेगा इत्यादि तभी तक धर्माधर्म, पाप-पुण्य आदि का बन्धन होता है; परन्तु जब सब में एक परमात्मा समान भाव से व्यापक जान कर सबके साथ एकता का विश्व धर्म स्वीकार कर लिया जाता है अर्थात् अपने पृथक् व्यक्तिक भावों को सबसे एकता रूपी समाष्टि भाव में लय कर दिया जाता है तो फिर बन्धन करने के लिए कुछ भी शेष नहीं रहता । अतः सबके साथ एकता का अनुभव करने वाला वह महान् आत्मा संसार के सब व्यवहार करता हुआ भी सदा सर्वदा मुक्त रहता है यानी स्वय ईश्वर रूप हो जाता है ।

इस तरह सर्वत्र साम्य भाव में स्थित एव द्वैत बुद्धि से रहित होकर वे जीवन्मुक्त कर्मयोगी सब भूत प्राणियों को अपने ही अङ्ग समझते

हुए—अर्थात् इस रूढ़ निश्चय से कि “सेवा, सेवा और सेवा भवना का कारी, उपकार और उपकार्य तीनों एक ही हैं यानी मैं आप ही बनने सेवा अपना उपकार करता हूँ, मुझमें मित्र कुछ भी नहीं है”—ये सबके हित लोक-समग्र) के व्यवहार करते रहते हैं।

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।

ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शन ॥

—गी० अ० ११

यो मा पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।

तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥

—गी० अ० १२

सर्वभूतस्थित यो मा भजत्येकत्वमास्थितः ।

स यथा वर्तमानोपि स योगी मयि धर्तते ॥

—गी० अ० १३

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।

सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥

—गी० अ० १४

अर्थ—सर्वत्र एक समान रहने वाला, योगयुक्त भवान् सबके सब एकता के अनुभव मुक्त व्यवहार करने वाला व्यक्ति, आपको सब भूत प्राणियों में और सब भूत प्राणियों को आप में देखता है।

आ मुझ (परमात्मा) को सब में और सबको मुझमें देखता है उसमें क्या अलग नहीं होता और न वही कभी मुझसे दूर होता है।

जो पुरुष माने अर्थात् सर्वभूतानैक्य बुद्धि से, सब प्राणियों में रहने वाले मुझ परमेश्वर को भजता है अर्थात् जो सबके साथ मृदुता के भाव हैं लक्ष कर जगत् के व्यवहार करता है, वह कर्मयोगी सर्व प्रकार से वर्तमान हूँ ॥ मुझमें ही रहता है।

हे अर्जुन ! जो सबके सुख और दुख को अपने समान देखता है अर्थात् अपने ही सुख दुःख मानता है, वह समत्व बुद्धि से व्यवहार करने वाला व्यक्ति भ्रष्ट योगी माना जाता है ।

योंऽत सुखोंऽतरारामस्तथान्तर्ज्योतिरेव य ।

स योगी ब्रह्मनिर्वाण ब्रह्मभूतोऽधिगच्छति ॥

—गी० अ० ५ २४

तमन्ते ब्रह्म निर्वाणमृषय क्षीणकल्मषा ।

द्विन्नद्वैधा यतात्मान सर्वभूतहिते रता ॥

—गी० अ० ५ २५

अर्थ— जो अन्तःसुखी अर्थात् नाम रूपात्मक जगत् की अनेकता के अन्दर एकता यानी एकात्म भाव में सुख अनुभव करता है, जो अन्तरारामी अर्थात् नाना प्रकार की आधिभौतिकता के अन्दर जो एक आध्यात्मिकता है—उसमें रमता यानी एकात्म भाव से व्यवहार करता है और जो अऽऽन्त्योति अर्थात् आधिभौतिक जड़ता रूपी अधकार के अन्दर जिसको सर्वत्र एक आत्मतत्त्व का प्रकाश दीखता है—वह योगी ब्रह्मरूप हो जाता है एवं उसे ही ब्रह्मनिर्वाण अर्थात् मोक्ष प्राप्त होता है ।

हे अर्जुन ! जिन श्रमियों के न्यायित्व के अहङ्कार-जय सब पाप छूट जाते हैं और जिनका द्वेष भाव मिट गया है एवं जो सबके साथ अपना एकता के अनुभव से निरन्तर सब भूत प्राणियों के हित में खड़े रहते हैं—उनको ब्रह्मनिर्वाण अर्थात् मोक्ष प्राप्त होता है ।

प्रत्येक देश में पूर्वोक्त पाँच श्रेणियों में से नीचे की श्रेणियों के स्त्री पुरुषों की सख्या क्रमशः अधिक और ऊपर की श्रेणियों की सख्या क्रमशः कम होती है और सब से ऊँची श्रेणी देव-वर्ग के मनुष्य तो घिरले ही होते हैं । जिस देश में ऊपर की श्रेणियों के मनुष्यों (स्त्री-पुरुषों) की सख्या दूसरे देशों के मुकाबले में जितनी अधिक होती है और उनके आ-

चरण जितने ही अधिक सात्विक होते हैं उतना ही वह दूसर देशों में अपेक्षा अधिक उन्नत और स्वतन्त्र होता है और जहाँ सब से ऊँचे अपार देव-वर्ग के मनुष्यों (श्री पुरुषों) का निवास (अल्प सख्या में भी) है वह देश बहुत ही उन्नत हो जाता है । उपरोक्त सर्वभूतात्मैव शान्त्युप-
साम्य भाव से लोक-समग्र के लिए सांसारिक व्यवहार करने वाला दश-
वर्ग का महापुरुष यदि एक भी किसी देश में अगतीर्ण हो जाए तो उसके
प्रभाव से उस देश में नीची श्रेणियों के लोगों के आचरण भी प्रायः
सात्विक बन जाते हैं और वह देश शीघ्र ही उन्नति के क्षिप्रा पर पहुँच
जाता है ।

तृतीय प्रकरण

तृतीय प्रकरण



सात्विक और राजस तामस व्यवहारों का खुलासा

पूर्व प्रकरण में मनुष्यों (स्त्री-पुरुषों) को पाँच श्रेणियों में विभक्त करके उन सबके लिए यथायोग्य सात्विक आचरणों की आवश्यकता बतलाई गई है, क्योंकि सात्विक आचरणों से ही सब प्रकार की व्याधीनता या मुक्ति प्राप्त होती है—इसके विपरीत राजस-तामस आचरणों से बन्धन होता है। परन्तु सात्विक और राजस तामस मात्र आपस में इतने उलझे हुए हैं कि उनका भेद—यथावत् जान कर, व्यवहार में एक का ग्रहण और दूसरे का त्याग करना अत्यन्त कठिन विषय है इसलिए इसका विशेष रूप से खुलासा करना अत्यावश्यक है।

यद्यपि साधारणतया सात्विक व्यवहार ब्राह्म और राजस-तामस व्याज्य हैं, परन्तु यह ससार, सबकी आत्मा = परमात्मा की त्रिगुणात्मक प्रकृति का कोय होने से, उसके व्यवहारों में तीनों गुणों का तारतम्य बना रहना अनिवार्य है, अतः जगत के रहते किसी एक का भी सर्वथा त्याग हो नहीं सकता।

न तदस्ति पृथिव्या वा दिवि देवेषु वा पुन ।

सत्त्वं प्रकृतिर्जैर्मुक्त यदेभि स्थास्त्रिभिर्गुणैः ॥

अर्थ—इस पृथ्वी पर, आकाश में अथवा (सूक्ष्म) देवलोक में भी कोई वस्तु नहीं है, जो प्रकृति के इन तीन गुणों से मुक्त हो ।

तमोगुण स्थूल जडायमक है अतः इसके बिना स्थूल जगत् अस्तित्व ही नहीं रहता । इसी तरह रजोगुण रागात्मक गन्ध विषाक्त होने से जगत की सारी हलचल—अर्थात् सब व्यवहारों—का धारण और यही तम पृथ्वी सात्व के बीच में रह कर सब प्रकार की चेष्टाएँ करता है । यह योगवादी है, अतः सत्तोगुण की प्रवृत्ति में इसके द्वारा सात्विक व्यवहार होते हैं और तमोगुण की प्रवृत्ति में इसी के द्वारा तामस व्यवहार होते हैं; अर्थात् जिस गुण के साथ जुड़ा है उसी के अनुरूप काम करता है । मिया सब प्रकार की इसी पर निर्भर है, इसलिए यह शक्ति से भी त्याग नहीं जा सकता । सत्तोगुण में इसको जोड़ना प्रयत्नसाध्य है, परन्तु तमोगुण में जोड़ने के लिए प्रयत्न की आवश्यकता नहीं । इस उठने में प्रयत्न करना पड़ता है, नीचे गिरने में प्रयत्न की आवश्यकता नहीं रहती । अतः यदि सत्तोगुण के साथ इसको जोड़ने का प्रयत्न न किया जाए तो तमोगुण के साथ तो यह स्वतः ही जुड़ा हुआ रहता है, जिससे सब प्रकार के व्ययन होते हैं । सारांश यह कि यद्यपि सत्तोगुण की दृष्टि का सात्विक आचरण करने का प्रयत्न करना आवश्यक है, परन्तु रजोगुण तमोगुण के सहयोग बिना सात्विक व्यवहार सिद्ध नहीं हो सकता । जिस भावना में कठोर अङ्ग दोष, नष्ट, केनादि ये बिना जानेद्विषा आदि कर्म अङ्गों के धाम नहीं चल सकते, किन्तु उनके सहयोग की आवश्यकता नहीं है, उसी तरह सात्विक व्यवहार यथावत् पालन करने के लिए राजस-तामस की भी अत्यन्त आवश्यकता रहती है ।

जगत में प्रत्येक पदार्थ एक दूसरे का उपकारी-उपकारक अर्थात् अन्योन्यागित (एक दूसरे पर निर्भर रहने वाला) है । एक के बिना दूसरा मान नहीं चलता ।

गायन

(राग जौनपुरी टोढ़ी ताल कव्वाली)

सभी पदार्थ हैं इस जग में, एक एक के उपकारी ॥ १ ॥

नम वायु अग्नि पृथ्वी जल रवि शशि तारा विजली बादल
मदी पहाड़ वन वृक्ष वृत्ता फल पशु पक्षी और नर नारी ॥ सभी पदार्थ हैं ॥ १ ॥देव असुर भूपति धन होना शूरवीर कायर भति दीना
पण्डित मूर्ख वृद्ध नवीना सज्जन और दुराचारी ॥ सभी पदार्थ हैं ॥ २ ॥सुख सम्पत्ति विपद दुख नाना हाणि लाभ जीना मर जाना
हर्ष शोक रोना और गाना भमृत जहर मधुर खारी ॥ सभी पदार्थ हैं ॥ ३ ॥भले बुरे मोटे छोटे सब आपस में सहायक होत जब
अपने करतब कर सकते तब सन्यासी और घर धारी ॥ सभी पदार्थ हैं ॥ ४ ॥ऊँच नीचे हलके भारी अन्योन्याश्रित सृष्टि सारी
सभी परस्पर हैं हितकारी आनन्द्यकता न्यारी न्यारी ॥ सभी पदार्थ हैं ॥ ५ ॥तिरस्कार करना न किसी का एक आत्मा है सब ही का
स्पर्शकारक और आभारी का भेद बुद्धि तजिए सारी ॥ सभी पदार्थ हैं ॥ ६ ॥जड़ चतन जो कुछ है सोई, सब "गोपाल" और नहीं कोई ॥
त्रिचिदानन्द एक नहीं दोई नाना नाम रूपधारी ॥ सभी पदार्थ हैं ॥ ७ ॥(बृहदारण्यक उपनिषद् दूसरे अध्याय के पाँचवें ब्राह्मण के मधुचिदा
के आधार पर) ।अस्तु । राजस-तामस व्यवहार त्याग्य और सात्विक ब्राह्म कहने का
सात्पर्य यह है कि यद्यपि राग, द्वेष, काम, क्रोध, लोभ, शोक, भय, मोह,
मालस्य, निद्रादि राजस-तामस भाव सर्वथा त्यागे नहीं जा सकते, तथापि
उनके वश में न होना चाहिये, किन्तु उनको अपने वश में करके—सदुप
योग द्वारा—उनका राजसी-तामसीपन मिटा देना चाहिये ताकि उनसे
पराधीनता के बन्धन उत्पन्न न हों, यानी उनको अपने अधीन रख कर

लोकहित के लिए—आवश्यकतानुसार—स्वाधीनतापूर्वक व्यवहार में लाना चाहिए; किसी के भी अधिक के लिए नहीं। जिस तरह सदुपयोग करने से विष भी अमृत का काम देता है यानी अनेक रोगों को मिटाता है और दुरुपयोग से अमृत भी विष में परिणत होकर अनेक रोग उत्पन्न कर देता है, उसी तरह सदुपयोग से राजस-तामस प्रतीत होनेवाले व्यवहार भी सात्विक अर्थात् लोक-हितकर हो जाते हैं और दुरुपयोग से सात्विक व्यवहार भी राजस तामस होकर दुःख और यथन के हेतु बन जाते हैं। ससार में सदा सर्वदा फँकरा रहने वाला कोई भी पदार्थ नहीं है। परमात्मा की त्रिगुणात्मक माया के इस खेल में किसी भी व्यवहार में स्वयं अपना अङ्गपन या धुरापन नहीं है, अच्छा-बुरापन कर्ता की वृद्धि और उपयोग में है।

दुरेण द्यवर कर्म बुद्धियोगाद्भनञ्जय ।

बुद्धौ शङ्खामन्विच्छ कृपणा फलं हेतव ॥

गी० अ० २११

अर्थ—हे धनञ्जय ! बुद्धियोग की प्रवेष्टा कर्म (बहुत ही) मित्र अर्थात् बुद्धि के उपयोग बिना कीरे कर्म से कुछ भी नहीं हो सकता है तू बुद्धि की शरण में जा अर्थात् बुद्धि से काम ले। (बुद्धि से काम न ले केवल (स्थूल शरीर के लिए) फल की इच्छा से कर्म करने वाले लोग अर्थात् दीन दुष्टिया होत हैं।

अतएव सात्विक और राजस-तामस व्यवहारों का बुद्धि द्वारा ही योग करना चाहिए। बुद्धि से काम न लेकर, अर्थात् सूक्ष्म विचार के बिना केवल दावों के रोचक, भगवान् के वचनों में ही अग्रभ्रमों रूप कर—अव्यक्तितगत स्वायत्त सिद्धि के लिए व्यवहार करने से कई अपमरों पर सारणतया सात्विक प्रतीत होने वाले व्यवहारों से अनर्थ हो जाता है। कई अपमरों पर साधारणतया राजस-तामस प्रतीत होने वाले व्यवहार करने से अनर्थ ही जाता है।

परन्तु यह बुद्धि सात्त्विकज्ञानयुक्त अर्थात् आत्मनिष्ठ होनी चाहिये ।

सर्वभूतेषु येनैक भावमव्ययमीक्षते ।

अविभक्त विभक्तेषु तज्ज्ञान विद्धि सात्त्विकम् ॥

—गी० अ० १८ २०

अर्थ—असंख्य विभक्त अर्थात् भिन्न-भिन्न सब भूत प्राणियों में एक ही अविभक्त अर्थात् बिना कटा हुआ और अव्यय अर्थात् सदा एकरस रहने वाला भाव दीखता है अर्थात् सर्वत्र एक आत्मतत्त्व ही दीखता है—वह सात्त्विकज्ञान है ।

व्यवसायात्मिका बुद्धिरेकेह कुदनन्दन ।

यदुशाखा ह्यनन्ताश्च बुद्धयोऽव्यवसायिनाम् ॥

—गी० अ० २ ४३

अर्थ—व्यवसायात्मिक अर्थात् निश्चयात्मिक बुद्धि एक ही है । जिनका एक निश्चय नहीं उनकी बुद्धि में अनन्त वासनाएँ उत्पन्न होकर, बुद्धि की शाखाएँ अनन्त प्रकार की हो जाती हैं अर्थात् एक आत्मनिष्ठ बुद्धि ही निश्चयात्मक है जिससे यथार्थ निर्णय हो सकता है । जिनकी अस्मनिष्ठ बुद्धि नहीं वे यथार्थ निर्णय नहीं कर सकते ।

प्रवृत्तिं च निवृत्तिं च कार्याकार्ये भयाभये ।

उध मोक्षं च या वेत्ति बुद्धि सा पार्थ सात्त्विकी ॥

—गी० अ० १८ ३०

अर्थ—प्रवृत्ति (कर्म करने), निवृत्ति (कर्म न करने), कार्य (कौन सा काम करने योग्य है), अकार्य (कौनसा कार्य न करने योग्य है) मय (किससे करना), अमय (किससे न करना) बघन क्या है और मोक्ष क्या है, इन बातों को जो बुद्धि यथाथ रूप से निश्चय करके जानती है, वह बुद्धि सात्त्विक है ।

तात्पर्य यह है कि यद्यपि साधारणतया सात्त्विक व्यवहार अच्छे और, राजस-तामस बुरे कहे जाते हैं, परन्तु आत्म निष्ठ बुद्धि बिना किस अवसर

विचार करने का प्रयत्न करते हैं और उनमें भी कोई विरला ही दीर्घकाल के अभ्यास के बाद असली तत्त्व (सर्वमृतत्वमैव भाव) की पूर्णावस्था तक पहुँचने में सफलता प्राप्त करता है ।

मनुष्याणा सहस्रेषु कश्चिद्यतति सिद्धये ।

यततामपि सिद्धाना कश्चिन्मावेत्ति तत्त्वतः ॥

—गी० अ० ७३

अर्थ—हज़ारों मनुष्यों में से कोई विरला ही सिद्धि पाने योग्य आत्म-ज्ञान प्राप्त करने का यत्न करता है और उन यत्न करने वालों में से कोई विरला ही सुम्न (समष्टि आत्मा=परमात्मा) को यथार्थ ज्ञान सकता है ।

यद्गुणा जन्मनामते ज्ञानधामा प्रपद्यते ।

वासुदेव सर्वमिति स महात्मा सुदुर्लभः ॥

—गी० आ० ७३

अर्थ—यद्गुत जन्मों के अभ्यास के बाद, सूक्ष्म विचारों वाला ज्ञानवान् व्यक्ति, यह ज्ञान लेने से—कि जो कुछ है सर्व वासुदेव परमात्मा ही है—सुम्न प्राप्त हो जाता है यथात तब क साथ एकता का अनुभव कर सता है । ऐसा महात्मा बहुत दुर्लभ है ।

ऐसे महात्मा व्यक्ति ही कर्मों के विषय में यथार्थ निणय करके उसार का व्यवहार यथायोग्य चलाने में समर्थ होते हैं और उन्हीं महान् व्यक्तियों के नेतृत्व में जन साधारण उनके अनुयायी होकर अपने अपने कर्तव्य कर्म यथायोग्य पालन कर सकते हैं क्योंकि अधिकतर जन-समाज की तमो गुण प्रधान प्रकृति होने के कारण उनकी स्थूल कर्मों ही में आसक्ति रहती है; सूक्ष्म विचारों में प्रवेश करने की तथा सूक्ष्म तत्वों के समझने की दृष्टि से योग्यता बहुत ही कम रहती है । इसलिये सर्वदर्शी महारमा उन लोगों को, यथायोग्य स्थूल रीति से ही उनके कर्तव्य समझाने और इनके अष्ट आचारण करवाने तथा सुरे व्यवहार सुदवाने के लिये साधारणतया

सात्त्विक तथा राजस-तामस व्यवहारों के स्थायी भेद करके उनके आधार पर देश, काल और पात्र की परिस्थिति के अनुसार समय-समय पर विधि निषेध की मर्यादाएँ बाँध दिया करते हैं। ये विधि निषेध की मर्यादाएँ ही साधारण लोगों का धर्म हो जाता है और साधारण तथा उनके अनुसार आचरण करके ये लोग अपनी उन्नति करते हैं। यदि तत्त्वदर्शी महात्मा लोग स्थूल बुद्धि के लोगों के लिए समय-समय पर यथोचित मर्यादाएँ न बाँध कर—उन्हें केवल तत्त्वज्ञान का उपदेश देकर ही—व्यवहार करने में सर्वथा स्वतंत्र कर दें तो—सात्त्विक धर्म को समझने की योग्यता न होने के कारण—वे तामसी बुद्धि के लोग अर्थ का अनर्थ करके विपरीत आचरणों द्वारा ससार का व्यवहार सबथा बिगाड़ दें।

अधर्म धर्ममिति या मन्यते तमसा घृता ।

सर्वार्थाविपरीताश्च बुद्धि सा पार्थ तामसी ॥

—गी० अ० १८ ३२

अर्थ—तमोगुण से आच्छादित जो (बुद्धि) अधर्म को धर्म और धर्म को अधर्म मानती है और सब पदार्थों को विपरीत समझती है वह तामसी बुद्धि है।

प्रकृतेर्गुण समूहा सज्जते गुणकर्मसु ।

तान्कृत्स्नविदो मन्दान्कृत्स्नविश्व विचालयेत् ॥

—गी० अ० ३ २९

अर्थ—हे शत्रुन 'प्रकृति के गुणों के बश में हुए मूढ़ (अज्ञानी) लोग गुण और कर्मों में ही आसक्त रहते हैं, उन स्थूल बुद्धि के अज्ञानीजनों को तत्त्वदर्शी महात्मा (मयादा के अनुसार कर्म करने से) विचालित न करे।

परन्तु जैसे कि पहले कहा जा चुका है, वास्तव में व्यवहारों का सात्त्विक और राजस-तामस भेद सदा सर्वदा एकसार नहीं रहता; फलतः उनके आधार पर यही हुई विधि निषेध की मर्यादाएँ भी सदा सर्वदा स्थायी

साधारणतया सात्त्विक प्रतीत होने वाले व्यवहारों का खुलासा (स्पष्टीकरण)

प्रेम

समस्त भूत प्राणी एक सच चित् आनन्द स्वरूप आत्मा के ही अनेक नाम और रूप हैं, वस्तुतः एक आत्मा के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है—इस सबभूतात्मिक आत्मा में सबके साथ स्यामायिक प्रेम करना, दूसरों के सुख दुःख अपने समान समझना; अपनी तरफ से किसी से भी द्वेष का भाव नहीं रखना; सभी सुखी हों, सभी सन्मार्ग पर चले, सभी उन्नति करें, सबके प्रति इस तरह की सद्भावना रखना—यह सच्चा अर्थात् सात्त्विक प्रेम है। परन्तु विशेष व्यक्तियों एवं उनके भौतिक शरीरों के प्रेम में आसक्त होकर, उनके साथ यथायोग्य व्यवहार न करना अथवा अपने कर्त्तव्यों में घुटि करना अथवा उनमें यथायोग्य काम न करना अर्थात्—इस विचार से कि उनका उपयोग करने से उनकी शारीरिक परिधन या कष्ट होगा—उनमें अपने अपने कर्त्तव्य-पालन करवाने की अपेक्षा करना अथवा किसी के परोक्ष के अधिक सुख प्राप्ति के निमित्त, प्रायशः में होने वाले मोह से शारीरिक दुःख को भी, भौतिक प्रेम के पल हाकर, सहन न करना यह मिथ्या प्रेम है। भौतिक शरीरों तथा विनाश व्यक्तियों में प्रेम की आसक्ति, मोह में परिणत होकर बड़ों के प्रति राग और बड़ों से द्वेष उत्पन्न कर देती है जिससे बड़ी दुर्गति होती है। जगुन को भी भौतिक शरीरों तथा विशेष व्यक्तियों में प्रेम की आसक्ति होकर मोह उत्पन्न हो गया था जिससे उसकी बड़ी घुर्ती देता हा गई थी और जिससे मिराने के लिए ही भगवान ने उसे श्रीमद्भगवद्गीता का उपदेश दिया।

आत्मा की त्रिगुणात्मक प्रकृति ने, जगत रूपा, इस खेल में जगत् प्रकाश के भूतप्राणी होते हैं और उनका परस्पर में माना प्रकार का सम्बन्ध होता है; अतः इनमें आपस में प्रेम का वर्तव्य भी अपनी-अपनी योग्यता

और परस्पर के सम्बन्ध के अनुसार भिन्न भिन्न प्रकार से होता है, अर्थात् बड़ों के साथ छोटों का प्रेम का वर्ताव भक्ति के रूप में, छोटों के साथ बड़ों का प्रेम का वर्ताव धारसल्य के रूप में, बराबरी वालों से स्नेह के रूप में; अपने से होन स्थिति वालों से अनुग्रह के रूप में; दुखियों के साथ दया, सुखियों से मित्रता, सज्जनों से मुद्रिता और दुराचारियों से अपेक्षा के रूप में—प्रेम का वर्ताव होता है। इन सबका पृथक्-पृथक् स्पष्टीकरण निम्न प्रकार है।

ईश्वर-भक्ति ।

सारे विग्रह का समष्टि भाव अर्थात् सब भूत प्राणियों का एकत्व ही ईश्वर है यानि एक ईश्वर समस्त चराचर भूत प्राणियों में एक समान व्यापक है—उससे पृथक् कुछ भी नहीं है—इस निश्चय से, जगत् को ही जगदीश्वर समझ कर, सब चराचर भूत प्राणियों के साथ यथायोग्य प्रेम का वर्ताव करना; अपने व्यक्तित्व को जगत् रूपी जगदीश्वर के साथ जोड़ कर तथा अपने व्यक्तिगत स्वार्थों को जगत् रूपी जगदीश्वर के अर्पण करके ससार के व्यवहार करना; कोई काय करने में सब के आत्मा ईश्वर की सर्वव्यापकता को नहीं भूलना, किसी के साथ भी विपरीत वर्ताव न करना, अपनी तरफ से किसी के साथ द्वेष, द्वेष, घृणा या तिरस्कार का वर्ताव न करना और किसी को किसी प्रकार की हानि न करना; अपनी शक्ति और योग्यतानुसार लोक सेवा करना—यह सच्ची इश्वर भक्ति है; अर्थात् विश्व-प्रेम ही सच्ची इश्वर भक्ति है। श्रीमद्भगवद्गीता के ग्यारहवें अध्याय में भगवान ने अपने विराट रूप में अर्जुन को सब चराचर सृष्टि दिवा कर कहा कि “भेद धुद्धि से वेदाध्ययन, तप, दान और हवा-यज्ञ आदि करने से—जगत् के एकत्व भाव—भरे इस विग्रह रूप को कोई नहीं देख सकता, किन्तु अनन्य भक्ति अर्थात् सब के साथ एकत्व भाव के प्रेम से ही मैं (अपने इस रूप में) देखा एवं जाना जा सकता हूँ और इसीसे मेरे

साथ एकता हो सकती है। अतः जो सब के लिए काम करते हैं, सब से एकता रखते हैं, अपने व्यक्तिगत स्वार्थों को जो सब के साथ जोड़ देते हैं और किसी भी भूल भाणी से घैर नहीं करते, वे सब से प्रेम करने वाले मेरे भाग्य सुखे प्राप्त होते हैं।" इस पर भट्ट ने दादा की कि "इस विश्व-प्रेम रूपी आपकी सगुण उपासना करने वाले तथा जगत् की सिरस्कार करके निर्गुण ब्रह्म की उपासना करने वाले—मर्त्यों में से अष्ट योगी कौन है? इसके उत्तर में भगवान ने कहा—

मय्यादेश्य मनो ये मानित्ययुक्ता उपासते ।

अध्या परयोपेतास्ते मे युक्ततमा मता ॥

—गी० अ० १२-७

अर्थ—जो परामर्शार्थी सब में एकत्व भाव की सात्त्विक भद्रा से (अगत् को जगदीश्वर जान कर) मेरे इस सगुण स्वरूप यात्री विश्व की एकता में, अपने मन को निरन्तर जोड़ कर, मेरी उपासना करते हैं, उन मर्त्यों की मैं अष्ट योगी मानता हूँ।

सांगति यह कि विश्व के साथ एकता का प्रेमयुक्त व्यवहार ही सही ईश्वर भक्ति है। और मन को इस प्रकार की एकता में जोड़ने अर्थात् एकाग्र करने के अभ्यास के लिए—किसी स्थान विशेष में स्थित होकर अथवा किसी मूर्तिचित्र अथवा दूसरे किसी चिह्न या नाम विशेष में ईश्वर बुद्धि करके निःस्वार्थ भाव से पूजन, अर्घन, स्मरण, कीर्तन मन्त्र, स्तुति आदि से—निराधार अथवा साकार ईश्वर के गुणों का चिन्तन करत रहना तथा सभी स्थानों, मूर्तियों, चित्रों, चिह्नों और नामों में एक ही ईश्वर की सर्वव्यापकता का दृष्ट रहना—यह भी साधनापथ्य की अध्यात्म मार्गिक ईश्वर भक्ति है। यह प्रथमापथ्य की ईश्वर भक्ति उपरोक्त सत्त्व ईश्वर भक्ति का साधना मात्र है। जिस तरह विद्यार्थी विद्या प्राप्त करने के क्रिय, प्रथम वर्ग शिक्षा से आरम्भ करके—उसके साधन से—आगे उच्च शिक्षा प्राप्त करता

है, परन्तु जब वह ऊपर की कक्षा में पहुँच जाता है तो वर्णशिक्षा का अभ्यास पीछे छोड़ देता है, अथवा जिस तरह छोटी आयु की कन्याएँ, गुड़ियों के खेल द्वारा गृहस्थ की शिक्षा प्राप्त करती हैं, परन्तु जब वे बड़ी होकर गृहस्थिन बनती हैं सब गुड़ियों का खेल छोड़ देती हैं; उसी तरह, यद्यपि विश्व-श्रेष्ठ रूपी ईश्वर भक्ति में मन को जोड़ने की शिक्षा के लिए प्रतीक-उपासना—किसी स्थान विशेष में अथवा किसी मूर्ति, चित्र तथा अन्य विन्दु अथवा किसी नाम विशेष पर ध्यान कर—करना आवश्यक है, परन्तु इस प्रतीक उपासना का उद्देश्य केवल प्रारम्भिक अवस्था में मन को एकाग्र करने के अभ्यास तक ही परिमित रहना चाहिए; न कि जन्म भर इसी में लगे रहने के लिए यदि इसी को सच्ची अर्थात् पराङ्मत्ता की ईश्वर भक्ति मान कर सारी आयु इसी में बिता दी जाय तो—यह मिथ्या ईश्वर भक्ति है।

पृथक्त्वेन तु यज्ज्ञान नाना भावान्पृथग्विधान् ।

चेत्ति सर्वेषु भूतेषु तज्ज्ञान विद्धि राजसम ॥

—गी० अ० १८ २३

यत्तु कृत्स्नवदेकस्मिन्कार्ये सक्रमहैतुकम् ।

अतत्त्वार्थवदल्प च तत्तामसमुदाहृतम् ॥

—गी० अ० १८ २२

अर्थ—जिस पृथक्ता के ज्ञान से सम्पूर्ण भूत प्राणियों में। मत्त-मिन्न प्रकार के भानात्व को (लोग) सत्य मानते हैं—उस ज्ञान को तू राजस जान।

और जिस ज्ञान से किसी एक ही काय को सब कुछ मान कर (लोग) उस में आसक्त रहते हैं तथा जो युक्ति अथवा तात्त्विक विश्वर से सर्वथा रहित है—यह तुच्छ ज्ञान तामस कहा गया है।

साधर्म्य यह कि ईश्वर को किसी स्थान, मूर्ति, चित्र, चिह्न अथवा किसी नाम व गुण विशेष ही में सीमाबद्ध मान कर तथा इन्हीं की उपासना को ईश्वर-भक्ति की परमावधि समझ कर, जन्म भर उसी में लगे रहना

और इनके अतिरिक्त दूसरे भूत प्राणियों में ईश्वर की सर्वव्यापकता की उपेक्षा करके अथवा उनको ईश्वर से भिन्न मान कर, उनसे दुर्षा, द्वेष, पूजा, तिरस्कार आदि के व्यवहार करते रहना; इस तरह की उपासना में निरन्तर लगे रह कर अपने कर्तव्यों की अवहेलना करना, लोगों के साथ विद्विष्य व्यवहार करना; किसी को कष्ट देना, किसी की हानि करना; अपने व्यक्तिगत भोग विलास की कामना से अथवा लोगों में कीर्ति, प्रतिष्ठा आदि प्राप्त करने के लिए दम्भ से पूजा-पाठ आदि में लगे रह कर ईश्वर-भक्त होने का अहङ्कार करना; अथवा माना ईश्वर मान कर उनमें भेद भाव की व्यवस्था करके क्षणभंगुर कर्तव्य करते रहना अथवा किसी स्थान विशेष या काल विशेष में रहने वाले किसी विशेष शक्ति सम्पन्न एवं विशेष गुणों वाले व्यक्ति में ईश्वर की कल्पना करके, अपने बुरे कर्मों के दुष्परिणामों एवं विपत्तियों से बचने तथा किसी प्रकार की अर्थ-सिद्धि के लिए, उसकी तुल्यार्थ (प्रार्थना स्तुति आदि) करना और अपनी शरीर-यात्रा का सब बोझ उसमें सिर लाद कर आप निरुपमी, आलस्यो एवं प्रमादी बन जाना—यह ईश्वर भक्ति नहीं किन्तु ईश्वर का तिरस्कार अर्थात् मास्त्रिकता है।

राज्य-भक्ति

नराणां च नराधिपम् ।

—गी० अ० १० २०

अर्थ—प्रभुधो मैं राजा मैं हूँ । क्या राजा का राज्यसत्त्व, बहु-सत्त्विक लोगों की एकता, सत्ताई और प्रेम का बन्ध होने से सगति प्रजा-परमत्मा की एक विशेष निमूर्ति (जगत् का धारण करने वाली शक्ति) है ।

राज्य व्यवस्था का एक मात्र प्रयोजन जन समाज का परस्पर में प्रेम सहित एक सुव्यवस्था एवं सुव्यवस्थित रूप में उच्च वास्तविकता प्राप्त करना है, मत्तः इस उद्देश्य की पूर्ति के विभिन्न जो राज्यसत्ता भिन्न समय आरम्भ हो—पादे यह सब परमसाधक हो या प्रजा द्वारा विचारित, एक व्यक्ति

की हो या अनेकों की सम्मिलित शक्ति की—उसमें अद्धा विश्वास रखना, उसके साथ प्रेमयुक्त सहानुभूति रखना तथा सहयोग देना; उसके बनाये हुए नियमों (कानून) के अनुसार आचरण करना; सबके हित के लिए उसको सुगमस्थित रूप से चलाने में सहायक होना; उसकी श्रुतियों, भूलों असाधधानियों तथा दुर्गुणों को उचित रीति से धताना और सुधरवाना अपनी अपनी योग्यतानुसार उचित सम्मति देना, यदि किसी समय की प्रचलित राज्य-सत्ता उस समय के लोगों की परिस्थिति के अनुकूल न हो तथा उसमें इतने दुर्गुण आ गए हों कि उससे लोगों की भलाई न होकर, हानि होती हो और प्रयत्न करने पर भी वह सुधर न सकती हो तो—किसी प्रकार की द्वेष-शुद्धि के बिना—सबके हितके लिए, प्रेमपूर्ण एकता के भाव से, उसको बदल कर उसके स्थान में—उस समय की परिस्थिति के उपयुक्त लोक हितकारी दूसरी राज्यसत्ता स्थापित करने का उद्योग करना, यह सच्ची राज्य भक्ति है। परन्तु यदि किसी राज्य-सत्ता के नियम (कानून) लोगों को फट पहुँचाने वाले तथा आपस में अनैक्य उत्पन्न करने वाले हों तो उनका भी विरोध न करना; राज्य के अनुचित कार्यों में भी अपने व्यक्तिगत स्वार्थ के लिए सम्मति दे देना तथा उनसे सहानुभूति रख कर सहयोग देना; अपाचारों को चुप चाप सहन किए जाना, हानिकार नियमों को बदलवाने का प्रयत्न ही न करना; राज्य-सत्ताधन के विषय में सवधा उदासीन एवं अनजान रहना एवं अंध विश्वास से राजा और राज्य सत्ताधारियों के स्थूल शरीर ही को ईश्वर की विभूति मान कर जो कुछ वे करते रहें उसी को अच्छा मानना; अथवा बिना समुचित कारण के, व्यक्तिगत स्वार्थ के लिए अथवा ईर्ष्या द्वेष से किसी राज्य सत्ता को बदलने का प्रयत्न करना तथा उसकी अवहेलना करना, यह राज्य भक्ति नहीं—राज्यद्रोह है।

वर्तमान समय में राज्य भक्ति के विषय में बहुत ही खींचा-तानी चलती है। एक तरफ तो सत्ताधारी लोग निरङ्कुश सत्ता को ही प्रचलित रख कर अपना मनमाना शासन रखना चाहते हैं और लोगों के उचित अधिकारों

की मर्ग को भी राज्य विद्रोह समझते हैं, और दूसरी तरफ सर्व-धन-सा धीनतावादी लोग राज्य सत्ता मात्र ही का विरोध करते हैं, वे किसी के भी शासन में रह कर, किसी भी नियम और कानून की पाबन्धी रक्षाना नहीं चाहते और कोई किसी के अधीन न रह कर सब को ही पूर्ण-रूप से स्वतन्त्र होना अपना जन्म सिद्ध अधिकार समझते हैं। वास्तव में सूक्ष्म दृष्टि से विचार कर देखा जाय तो दोनों ही पक्ष अपने अपने व्यक्तित्व के माझार और व्यक्तिगत स्वार्थों ही को प्रधानता देते हैं। यद्यपि जगत के व्यवहार अच्छी तरह नियम यद्वा सुव्यवस्थित रूप से चलाने के लिए राज्य सत्ता का होना आवश्यक है, परन्तु वही राज्य सत्ता सबके लिए हितकर हो सकती है जिसकी प्रजा के साथ एकता हो अर्थात् जिसमें अपने व्यक्तित्व की प्रजा के व्यक्तित्व में मिला दिया हो और अपने स्वार्थों की प्रजा के स्वार्थों से अन्तर्गत कर दिया हो। जिसमें देवी सम्पद् के गुण—बुद्धि, बल और धैर्य भी अर्थात् पुरुषापूर्ण युक्ति और शक्ति की (केवल बहिरमा Theoretical हो नहीं, द्विगु व्यावहारिक Practical) अधिकता होती है, वही शासन कर सकता है, चाहे वे गुण किसी व्यक्ति विद्रोह में हों या किसी जाति विद्रोह में अथवा किसी देश विद्रोह के निवासियों में, जिनमें ये सात्विक गुण अधिक हाव हैं व इन गुणों की कमी वाले लोगों पर शासन करते हैं और जिनमें इन गुणों की कमी होती है वे इन गुणों की अधिकता वाले लोगों से नासित होते हैं।

यत्र योगेश्वर कृष्णो यत्र पार्था धनुर्धरः ।

तत्र धीर्यिजयो भूतिध्रुवा नीतिर्मतिर्मम ॥

—गी० अ० १८-७८

अर्थ—जहाँ सब की प्रजा का कर्ता योगेश्वर श्रीकृष्ण है अर्थात् वही राज्य स्वामी है और जहाँ धनुर्धरी धनुर्धर हैं अर्थात् वही युद्ध संहिता भूमि है वही निधनपूर्वक श्री यानी राज्य-लक्ष्मी विजय, धैर्य और नीति है—यह मेरा निश्चित मत है।

— जो लोग इन गुणों के बिना शासक बने रहना चाहें—वे कदापि सफलता नहीं प्राप्त कर सकते। जब किसी शासक में ऐश्वर्य के प्रेम-भाव युक्त युक्ति और शक्ति की कमी आ जाती है तब वह अपनी सत्ता कायम रखने के लिए चाहे कितना ही प्रयत्न करे, उसकी सत्ता कदापि कायम नहीं रह सकती। इसी तरह जबतक शासित लोगों में इन गुणों की कमी रहती है तबतक उनको इन गुणों की अधिकता वालों के अधीन रहना ही पड़ता है चाहे वे शासक के साथ प्रेम (भक्ति) पूर्वक रहें या उससे द्वेष रखते हुए। प्रेमपूर्वक रहने से भावस की एकता के भाव उत्पन्न होकर बुद्धि और बल जल्दी समर्थित हो सकते हैं जिससे पराधीनता से छुटकारा मिल सकता है। परन्तु द्वेष करने से अनैश्य (फूट) बढ़ती है जिससे बुद्धि और बल का ह्रास होता है, फलतः पराधीनता बनी रहती है।

मातृ-पितृ-भक्ति ।

समाज को सुप्रवस्थित रखने के लिए मातृ-पितृ-भक्ति आवश्यक है; क्योंकि जिस तरह माता पिता अपनी सन्तानों का, गर्भ से लेकर बड़े होने तक पालन-पोषण, रक्षण शिक्षण आदि—एकता के प्रेम तथा निस्वार्थ भाव से—करते हैं तभी सन्तान सत्तार के व्यवहार करने योग्य बनते हैं; उसी तरह, वृद्धावस्था में शरीर शिथिल हो जाने पर माता पिता की सेवा शुश्रूषा, पालन पोषण आदि एकता के प्रेम तथा निस्वार्थ भाव से, सत्कार करे सभी वे लोग शांतिपूषक अपना जीवन यापन कर सकते हैं और परस्पर में इस तरह व्यवहार करने से व्यक्तिगत स्वार्थों के त्याग और दूसरों के साथ एकता के प्रेम का अभ्यास होता है। अतः माता-पिता की सेवा शुश्रूषा एवं आदर सत्कार निस्वार्थ भाव से, अपना कर्तव्य समझ कर करना; अपने साधिक व्यवहारों से उनको सुख देना; अपने राजसी-तामसी व्यवहारों तथा विषय भोगों के लिए उनको कदापि कुछ न देना तथा उनका कमी अपमान न करना; उनकी उचित आज्ञाओं का

पालन करना; उनको सद्गति प्राप्त होने वाले व्यवहारों में सहायक होना तथा उनकी वृद्धावस्था में आदर सहित पालन-पोषण करना—यह सच्ची मातृ-पितृ-भक्ति है। परन्तु सात्विकता के विरुद्ध पड़ने वाली माता-पिता की राजसी-तामसी भावों की आज्ञाओं को अन्धधृष्टता से केवल इसलिए मानना कि माता-पिता की आज्ञाएँ मानना हर हालत में उचित ही है; उनको उचित सम्मति न देना; उनकी रजोगुणी-समोगुणी वृत्तियों को प्रसन्न करने के लिए आत्मिक पतन करने वाले व्यवहार करना; उनके आधिभौतिक शरीर के मोह में फँसे रह कर उनके सच्चे आत्मिक सुख पर दुःखदृष्टि रखना अथवा उनकी जीवित-काल में उनकी अवस्था करते रह कर मरने के बाद उनके लिए रोना-चिलाना, शोक करना तथा मिया-कम आद आदि शोक दिखावे के बड़े-बड़े रागसी-तामसी आह्वार काके स्वयं ब्रह्मेश उठा कर मृतक को भी ब्रह्मेश पहुँचाना—यह मातृ-पितृ-भक्ति नहीं मातृ-पितृ-द्रोह है।

माता-पिता का विशेष सम्बन्ध कबल ब्यूल शरीर से ही है, अतः मातृ-पितृ-भक्ति में इसनी मासुक्ति नहीं होनी चाहिए कि जिससे आत्मिक उन्नति के मार्ग में बाधा पहुँचे। अतः महात्मा का इष्टान्त इस विषय में प्रसिद्ध है।

गुरु-भक्ति (आचार्योपासना)

विद्या पढ़ा कर सुख विचारों में प्रवृत्त करने वाले तथा सत्य ज्ञान के देने वाले श्रेष्ठ आचार्य युक्त, सद्गुरु की सेवा-सुध्या, आदर-सम्कार, भरण-पोषण करना तथा उसकी दी हुई विद्या तथा ज्ञान का अनुपयोग करना यह सच्ची गुरु-भक्ति है। परन्तु ऐसे सद्गुरु की सेवा सुमध्या, भरण-पोषण आदि न करके तथा उसके उपदेशानुसार आचरण न करके केवल उसके भौतिक शरीर को ही ईश्वर-सुख मान कर उसका पूजन, अर्चन और स्पर्शादि करने मात्र ही से अपने को कृष्णकृप्य मानना तथा मूर्ख, पाण्डु, अज्ञानी, दुराचारी एवं भ्रूण—यस परम्परागत तथा साम्प्रदायिक—गरभों

से केवल जनेऊ, कण्ठी आदि बन्धवा कर अथवा दीक्षा लेकर, अपनी बुद्धि से कुछ भी काम न लेते हुए, केवल अन्ध विश्वास से उनकी भाशाओं का पालन करना; उनके मुखसे निकले वचन ही प्रमाण मानना; उनके घेरे के पशु बन जाना और ऐसे कुपात्र गुरुओं का भादर सत्कार, भेंट पूजा करके उनका गौरव बढ़ाना एवं सब कुछ उनके अर्पण करके उनके दुराचारों में सहायक होना—गुरुभक्ति नहीं, गुरुद्रोह है।

सद्गुरु अपने शिष्यों को—निःस्वार्थ प्रेम भाव से उनकी आत्मिक उन्नति के लिए—सत्य ज्ञान का उपदेश देते हैं, अतः वे आधिभौतिक शरीर के अर्चन पूजन आदि से तथा आर्थिक भेंट पूजा और भोग्य सामग्रियों से सन्तुष्ट नहीं होते, किन्तु उनके उपदेशों को धारण करके उनके अनुसार आचरण करने द्वारा अपनी आत्मिक उन्नति करने से सन्तुष्ट होते हैं।

पति-भक्ति (पातिव्रत्य)

नारी अखिल विश्व को अपने गर्भ में धारण करती है, अतः साधारणतया उसमें अपने जोड़े नर की अपेक्षा रजोगुण की विशेषता होना स्वाभाविक है और नर में नारी की अपेक्षा साधारणतया सतोगुण की विशेषता होना आवश्यक है; इसलिये साधारणतया पुरुष का पद स्त्री से बड़ा होता है अर्थात् वह उसका पूज्य होता है और स्त्री को ऐसे पुरुष के संरक्षण में रहना और उसकी अनुगामिनी होना उचित है। पुरुष का कर्तव्य स्त्री और बालकों के भरण-पोषण के लिए बाहर से आजीविका उपार्जन करके लाना है और स्त्री का कर्तव्य गृहस्थी का सब काम सम्पादन करना तथा सन्तानों का पालन-पोषण करना आदि है। दोनों के परस्पर में एकता के प्रेम-भाव से अपने अपने जिम्मे के काम बराबर करने ही से जगत्का व्यवहार ठीक-ठीक चल सकता है और इसलिये स्त्री को पति-भक्त होना आवश्यक है।

अतः अपने अपने समाज के नियमानुसार सद्भावना से नियत क्रिये

हुए योग्य पति के साथ अनन्य प्रेम रखना अर्थात् उसके विषय दूसरे किसी पुरुष से स्त्री पुरुष के सहवास सम्बन्धी प्रीति न रखना; अपना व्यक्तित्व उसमें जोड़ देना, मन, मन और ध्यान से उसका कोई अहित न करना, अपने मन की चंचलता से वस्याभूषण, विषय भोग, धर्म-पुण्य, तीर्थ-यात्रा आदि में समय, शक्ति और धन का इतना व्यय न करना कि उनके लिए उससे बहुत परिश्रम करना, कष्ट उठाना तथा अनुचित कर्म करना पड़े, उसके व्यवसाय में सहायक होना; उसके सुख दुःख, सम्पत्ति-विपत्ति, हर्ष शोक, मान-अवमान, निन्दा स्तुति को अपना ही समझना; घर गृहस्थी के काम अच्छी तरह करना; सांत्विक भोजन तथा सेवा शुभ्रता से उसके शरीर की रक्षा करना; माँके पक्षों तथा भद्र और सत्य व्यवहार से उसकी प्रसन्न रखना; कभी उससे छल, कपट और निन्दन व्यवहार न करना और उसके माथ एक ताल-बद्ध होकर सांत्विक व्यवहार तथा आत्मोन्नति के उपाय करना—यह सखी पति भक्ति है। परन्तु आतापी, भूल, भ्रष्टा, कृतघ्न विमुख, हृदयहीन, स्वार्थी भावादिताओं आदि द्वारा नियत किए हुए कृत प्रवृत्ति के हुए, दुःखादि प्रमादी, पुनर्हीन, अवोध्य और येनाइ पति से ही यावज्जीवन बंधे रह कर, आत्मा के विमुख, उसकी अनुचित आज्ञाओं का अव्यवधान से पालन करते रहना और हृदय में प्रेम के भाव हुए बिना ही लोक दिग्गजे के ऊपरी प्रेम का बोंग करके उसकी प्रसन्न करने के लिये अपनी आत्मा के पतन करने वाले व्यवहार करते हुए हम दूर-दुर्लभ मनुष्य जन्म का धार्मिक ज्ञान न उस कर इसे शृणु गंगा देना; पति के निरङ्गतापुन आवाचारों को पुरस्कार सहन करते रहना; पति के गरीबी सेनाशुभ्रता, आर सार तथा उससे प्रीति आदि के पतिभक्ति के व्यवहार काठ रहने और उसके विदेश गमन पर तृप्त मोह करने पर भी अपने रजोगुणी विषयमुख तथा पक्ष भाभूषणों आदि के लिए उससे इतना व्यय करवाना कि वह जन्म भर आर्थिक कष्ट पाना रहे और मानसिक विपत्ता से ग्रस्त रहे; उसके

जीवित रहते उससे वास्तविक प्रेम न होते हुए भी उसके मरने पर उसके लिए अत्यन्त रोना चिल्लाना और शोक करते रहना तथा इठ पूर्वक भूख प्यास, शीतोष्ण आदि द्वारा कष्ट सहन करके शरीर को सुखा कर अपनी आत्मा को तथा (सर्व भूतात्मैवय सम्बन्ध से) मृत पति की आत्मा को भी क्लेश देना और बलात् वैधव्य रख कर अपने मनुष्य जीवन के स्वभाव सिद्ध अधिकारों को भी, अप्राकृतिक पति भक्ति की अन्ध श्रद्धा से कुचल डालना एवं शरीर के प्राकृतिक वेगों के सहन न कर सकने पर—धर्मपूर्णक पुनर्विवाह न करके—गुप्त रूप से कुमार्ग में प्रवृत्त होना और जाहिर में पातिव्रत्य का दाँग करना—यह पति भक्ति नहीं, कि तु पति द्रोह है।

पति पत्नी का विशेष सम्बन्ध केवल स्थूल शरीरों का होता है और वह सम्बन्ध यहाँ ही जोड़ा जाता है यानी स्त्री पुरुष के प्राकृतिक वेगों की मर्यादित रूप से शांति के लिए तथा एक दूसरे की आवश्यकताओं की पूर्ति करते हुए, एक दूसरे की सहायता से मनुष्य रेश के वास्तविक ध्येय = सर्वे भूत सुख प्राप्त करने के प्रयत्न में अग्रसर होने के लिए और साथ ही साथ समाज को सुगमस्थित रख कर पतन से बचाने के लिए, एक स्त्री का एक पुरुष के सहवास में जीवन यात्रा करने के नियम, प्रत्येक सम्य समाज में अपनी अपनी परिस्थिति के अनुकूल बने हुए हैं और उन नियमों के अनुसार जो सम्बन्ध जोड़े जाते हैं—उनको विवाह कहते हैं। विवाह का दूसरा अधिक महत्व का प्रयोजन यह है कि पति पत्नी के पारस्परिक प्रेम के भाव इतने बढ़ जाते हैं कि दोनों का व्यक्तित्व एक हो जाता है और एक दूसरे के सुख दुःख भावि अपने हो जाते हैं, अतः अपने पृथक् व्यक्तित्व को सबके साथ जोड़ कर सब से एकता करने के सर्वात्म भाव के अभ्यास में यह सण से बड़ा सहायक है। परन्तु यह प्रयोजन सब ही सिद्ध हो सकता है जब कि दोनों तरफ से एक समान मित्रात्मक प्रेमयुक्त वर्तव्य हो तथा विवाह के नियम ऐसे हों कि जिनमें एकतरफे स्वार्थ के भाव न हों अर्थात् जिनसे दोनों के स्वत्व और अधिकार यथायोग्य सुरक्षित रहें

पृथ्वी जो दोनों की उन्नति के सहायक हों और जो देश, काल और व्यक्तियों की परिस्थिति के अनुसार सशोषित होते रहते हों। जब ऐसे नियम यथाचित रूप से पूरी तरह पालन किए जाते हैं तभी वे समाज को सुस्थिर रख कर पतन से बचा सकते हैं। इसके विपरीत यदि एक के स्वार्थ के लिए दूसरे के अधिकारों को कुचलने के अन्यायपूर्ण एकतरफा नियम बनाए जाते हैं, तो उस समाज का पतन अवश्य होता है।

वर्तमान में हिन्दू समाज में विवाह के नियम एकतरफा स्वार्थ के हैं। चाहे वे पहले किसी जमाने की परिस्थिति के उपयुक्त रहे हों, परन्तु वर्तमान परिस्थिति के तो विरुद्ध ही प्रतिकूल हैं। इन नियमों के अनुसार स्वार्थी और मूर्ख अर्थछोलुप पिता, माता, भाई अथवा उनकी अनुपस्थिति में कोई भी गैरजिम्मेवार कुटुम्बी, लड़की को—चाहे जिस अवस्था में, चाहे जैसे अयोग्य व्यक्ति को, चाहे जब तथा अपना दिल चाहे जैसी स्वार्थ सिद्धि करके—दे डाले (क्योंकि यहाँ कन्या का विवाह नहीं होता, किन्तु पशुओं और जड़ पदार्थों की तरह कन्या का दान होता है) तो उसको बिना किसी प्रकार के उज्ज के उस व्यक्ति की दासी ही नहीं, किन्तु जड़ पदार्थ की तरह उसकी भोग्य वस्तु होकर रहना पड़ता है और अन्तःकरण में उस व्यक्ति से घृणा रखते हुए भी आत्मा के विरुद्ध उससे प्रीति का स्वीकृत करना पड़ता है तथा उसके दासत्व में अपना अमूल्य मनुष्य-जीवन बिता देने के लिए मजबूर होना पड़ता है; सो भी उस व्यक्ति के जीवन काल तक ही नहीं, किन्तु उसके मरने के बाद भी जब तक वह खी जीवित रहे तब तक उसकी मिलिक्रयत होती है और बिना पति के पति मृत धर्म पालन का स्वीकृत करना होता है। खी के लिए तो उस पुरुष के साथ जन्म-जन्मांतर पहिले का और जन्म-जन्मान्तर पीछे भी अनन्त काल तक का ससम्बन्ध जुड़ा हुआ बताया जाता है, परन्तु पुरुष के लिए उस खी के साथ इस जन्म में भी पक्का सम्बन्ध नहीं समझा जाता। उसके जीते-जी अनेक स्त्रियाँ ध्याही जा सकती हैं और अनेक बिना ध्याहे हो

रक्खी जा सकती हैं—यदि वह कुछ पेटराज करे तो कठोर सजा पाती है। यद्यपि गुलामी की प्रथा वर्तमान क़ानून में नाजायज़ है, परन्तु स्त्रियों की यह गुलामी वर्तमान क़ानून में भी जायज़ है उनका इस गुलामी से उद्धार न तो क़ानून ही कर सकता है, न धार्मिक एवं सामाजिक व्यवस्थाएँ, और न देश को गुलामी से मुक्त करने का दावा करने वाले लोग ही। इस राक्षसी व्यवहार को इस समाज के लोग “पतिभक्ति” या “पाति धर्म-धर्म” कहते हैं, परन्तु वास्तव में यह पातिधर्म धर्म नहीं, किन्तु उसकी विह्वलना और घोर अत्याचार है।

स्वामी-भक्ति

सत्कार के व्यवहार सुव्यवस्थित चलाने के लिए नौकर का मालिक के प्रति पितृ भाव और मालिक का नौकर के प्रति सन्तान भाव रहना आवश्यक है, और अपने पृथक् व्यक्तित्व को दूसरों में जोड़ कर सबसे पक्कता करने का अभ्यास इस सम्बन्ध से भी बढ़ता है; अतः धारीर और उसके सम्बन्धियों के पालन पोषण के लिए यदि किसी की नौकरी करना स्वीकार किया हो तो जय तक उसकी नौकरी करे, उस स्वामी के प्रति पक्कता के प्रेमपूर्वक आदर और श्रद्धा के भाव रखना जो सेवा स्वीकार की हो, उसको दृष्टिगत होकर प्रसन्नता और तत्परता के साथ अच्छी तरह बजाना, स्वामी का कभी अहित चिन्तन न करना उनके सुख दुःख हानि लाभ मान अपमान आदि को अपने ही तुल्य समझना उसको हानि या ग़या पहुँचे, ऐसा कोई काम न करना—यह सच्ची स्वामि भक्ति है। परन्तु दुष्टदुरा धारी, आततायी एवं मुख्य स्वामी की आज्ञाओं का अघ-विश्वास से पालन किए जाना, उसके अनुचित व्यवहारों में “हाँ में हाँ” मिला कर उनका प्रतिवाद न करना भयवा उचित सम्मति न देना और उसके स्नेह के पत्र होकर अधवा चेतन के लोभ से आरिभक्त पतन कराने वाले कार्य करना—यह स्वामि-भक्ति नहीं, किन्तु स्वामी द्वेष है।

मातृसत्य

अपनी पत्नी, सन्तान, प्रजा सेवक शिष्य आदि छोटे सम्बन्धियों से पृथक्ता का अनुभव करते हुए निःस्वार्थ भाव से, प्रेमपूर्णक उनके रक्षण शिक्षण, पालन-पोषण आदि की सुव्यवस्था करके, उनको अनिष्ट में डवाने तथा उनकी उन्नति के लिए सद्भावना युक्त प्रयत्न करते रहना; उनके सुख-दुःखों को अपने समझना; सद्गुणों द्वारा उनका अज्ञान दूर करके उनको सन्मार्ग पर चलाना तथा उनसे अपने अपने कर्त्तव्य पालन करवाना और गुरे व्यवहारों, कुमपसनों तथा विलासिता से उनको बचाना—यह सच्चा मातृसत्य है। परन्तु छोटे सम्बन्धियों के भौतिक शरीरों के प्रेम में इतना आसक्त हो जाना कि उनकी अकृति के कारण उनको विद्याध्ययन न करवाना; सुशिक्षा न दिखाना; कुमार्गों तथा अनर्थ करने से न रोकना, राजस तामस आहार विहार की आदत डालना, प्रत्यक्ष में उनको थोड़ा शारीरिक कष्ट होने के भय से परिणाम के बहुत सुख की उपेक्षा करना; उनसे उनके कर्त्तव्य पालन करवाने में असावधानी करना और विपरीत आचरण करने पर उचित दण्ड न देना—यह मातृसत्य नहीं, किन्तु निष्ठुरता है।

स्नेह

अपने घरायरी के स्नेहियों से पृथक्ता का अनुभव करते हुए निःस्वार्थ भाव से, प्रेमपूर्णक उनके साथ सद्भावहार करना, उनकी वास्तविक आयश्यकताओं की पूर्ति तथा कष्ट निवारण में सहायक होना और अनिष्ट से बचा कर उनके सच्चे सुख तथा वास्तविक हित-साधन के लिए यत्न करना तथा उनके हित की सम्मति देना—यह सच्चा स्नेह है। परन्तु उनके स्नेह में इतना आसक्त हो जाना कि उनकी अप्रसन्नता के भय से उचित सम्मति आदि भी न देना, उनके अनुचित हानिकारक व्यवहारों में साथ देना अथवा उनके स्नेह के वश स्वयं अनुचित कार्य करना यह स्नेह नहीं, किन्तु मित्र मोह है।

अनुग्रह

अपने से हीन स्थिति वाले स्नेहियों के प्रति अनुग्रह के रूप में निःस्वार्थ भव से एकता का प्रेम रखना, यथाशक्ति उनकी वास्तविक आवश्यकताओं को पूरी करने का यत्न करना; उनके दुःखों में सहायक होना और उनके वास्तविक सुखों के लिए यथासाध्य उपाय करना—यह सच्चा अनुग्रह है। परन्तु कृपा के वश होकर उनके अवगुणों को सुधारने की उपेक्षा करना अथवा उनको निरुद्यमी, प्रमादी, उद्विग्न और अस्थाचारी बना कर ससार के प्रति उनको अपने कर्णव्य से विमुक्त रखना—यह अनुग्रह नहीं, किन्तु निर्दयता है।

मैत्री

जो लोग सुखी, धनी, बुद्धिमान्, विद्वान्, ऐश्वर्यवान्, सत्तावान् और सामर्थ्यवान् हों उनसे साधारणतया मित्रता के भाव द्वारा प्रेम का वर्तव्य करना अर्थात् उनके सुखादि को देख कर ईर्ष्या, द्वेष आदि न करना—यह सही मैत्री है। परन्तु उक्त सुखी, धनी, बुद्धिमान्, विद्वान्, ऐश्वर्यवान्, सत्तावान् लोग यदि दुष्ट और दुराचारी हों, जिनसे दूसरों का भहित होता हो—या दूसरों को कष्ट पहुँचता हो—उनसे मैत्री का वर्तव्य करना—मैत्री नहीं, किन्तु शत्रुता है।

करुणा दया

जो लोग दुःखी हों अर्थात् आधिभौतिक, आध्यात्मिक, आधिदैविक आदि किसी भी दुःख से ग्रस्त हों, अनाथ हों, असहाय हों; दीन हों या असमर्थ हों, उनके साथ; दया के भाव द्वारा, प्रेम का वर्तव्य करना; यदि सामर्थ्य हों तो शक्ति के अनुसार उनके दुःखों में सहायक होना और दुःख निवृत्ति का यत्न करना; परन्तु यदि सामर्थ्य न हो तो मन से दया करके उनके दुःख निवृत्ति की कामना अवश्य करना—निष्ठुरता कदापि न करना—यह सही करुणा या दया है। परन्तु दया के वश

होकर पात्रपात्र के विचार बिना धूर्तों, पापण्डियों, दुराचारियों मालसियों, सुप्तखोरों, खुशामदियों आदि पर दया करके, उनको सहायता देकर, उनके दुर्गुणों को यदना, जिससे उनका तथा दूसरों का अहित होता हो, अथवा जीव-दया के भाव में अत्यन्त आसक्त होकर अपने कर्णम्य-कर्म तथा लोक-व्यवहार करने में—किसी प्राणी को कष्ट होने की सम्भावना से—वृद्धि करना; हीन कोटि के प्राणियों पर दया करने के लिए उच्च कोटि के प्राणियों पर निर्दयता का यत्ना करना अथवा किसी व्यक्ति विनोद के दुःखों से आर्द्र होकर निरन्तर उसी की चिन्ता करते रहना और उसके मोह में डलकर लोकहित के व्यवहारों की अवहेलना करना तथा अपने सात्विक आचरण बिगाड़ कर आत्मविमुख होना—यह दया नहीं, किन्तु मानसिक दुर्बलता है।

मुदिता

—जो लोग शुभ काम करते हों, अच्छे आचरण वाले हों, ज्ञानी, दानी, भक्त या परोपकारी हों—जिनसे उनकी कीर्ति होती हो—उनसे मन में मोद करना अर्थात् जिस तरह अपने तथा अपने आत्मीयों के सकार्यों की शोभा सुनकर प्रसन्नता होती है उसी तरह प्रसन्न होना; अन्य लोगों के सत्कर्मों की शोभा सुनकर मन में न कुदना—यह सच्ची मुदिता है। परन्तु आसुरी स्वभाव वाले अभिमानी घनाश्रयों के राजसी तामसो आङ्गुष्ठों से प्रसन्न होकर उनके लिए उनकी तारीफ करना—मुदिता नहीं, किन्तु चापल्य है।

उपेक्षा

अज्ञानी, मूल तथा दुष्ट प्रकृति के प्राणी—जिनकी मूर्खता एवं दुष्टता से स्वयं उनका तथा दूसरों का अहित एवं कष्ट होता हो—उनके प्रति द्वेष न रखते हुए, प्रेमपूर्वक उनकी मूर्खता एवं दुष्टता छुड़ाने का यत्न करना, समझाने या शिक्षा देने से यदि उनकी मूर्खता तथा दुष्ट भाव

न छूटे—और यदि अपने में सामर्थ्य हो—तो उनको डराना, दण्ड देना और अत्यन्त आवश्यकता आ पड़ने पर उनके तथा जगत के हित की दृष्टि से उनको प्राण दण्ड तक दे देना—इसमें उनके प्रत्यक्ष के शारीरिक कष्ट या शरीर नाश की परवाह न करना अर्थात् उपेक्षा करना, और यदि सामर्थ्य न हो तो उनसे उदासीन रहना अर्थात् उन शरीरों का सङ्ग न करना—यह सच्ची उपेक्षा है। परन्तु मूर्खों एवं दुष्टों की मूर्खता एवं दुष्टता को उड़ाने की सामर्थ्य होते हुए भी उदासीन रह कर उपेक्षा करना—यह उपेक्षा नहीं, किन्तु दुष्टों को सहयोग देना है।

ज्ञान

स्वयं अपने में, दूसरों में तथा ससार के सब जड़ एवं चेतन पदार्थों में एक ही परमात्मा एक समान व्यापक है, जो अपने में है वही दूसरों में है, एक परमात्मा के सिवाय अन्य कुछ भी नहीं है, जगत् प्रपञ्च उस एक ही परमात्मा का अनेक प्रकार का रूप है, ऐसा ज्ञान निरन्तर रहते हुए ससार के व्यवहार करण और निजानन्द में मस्त रहते हुए ससार के पदार्थों और विषयों की इच्छा न रखना—यह सच्चा ज्ञान है। परन्तु मुँह से तो उक्त ज्ञान की बातें बनाना तथा शास्त्रार्थ करना, किन्तु व्यवहार उसके अनुसार कुछ भी न करना अर्थात् मुँह से अपने शरीर को “ब्रह्म” कहना और दूसरों को भिन्न समझ कर उनसे राग, द्वेष, घृणा, तिरस्कार आदि व भेद भाव रखना तथा सांसारिक पदार्थों और विषयों में आसक्त होकर अन्तर्ध्वंस कराना—यह ज्ञान नहीं, किन्तु दम्भ और पाखण्ड है।

त्याग—वैराग्य

अपने कर्त्तव्य-कर्म, अपनी व्यक्तिगत स्वार्थसिद्धि के भाव न रखकर तथा उनमें “मैं करता हूँ” “मेरे काम हैं” “इस कर्म का मुझे यह फल मिलेगा”—इस तरह की ममता और सङ्ग से रहित होकर करना, गृहस्थ

में रहते हुए, शारीरिक एवं कौटुम्बिक आदि ससार के सभ व्यवहार करते हुए, द्रव्यादि पदार्थ रखते हुए तथा नियमित भोग भोगते हुए भी, उनमें भासक्ति नहीं रखना अर्थात् उनमें ऐसा लिस न होना कि अपने असली स्वरूप = आत्मा को भूल जाय, पदार्थों के प्राप्त होने एवं रहने में हर्ष और उमके जाने में शोक नहीं करना तथा लोक-समूह के लिए ही पदार्थों का समूह और लोक-समूह के लिए ही उनका त्याग करना—यह सच्चा त्याग या वैराग्य है। परन्तु उपरोक्त सांसारिक व्यवहार करने में दुःख और शारीरिक कष्ट होने के भय से अथवा आलस्य और प्रमाद से, वस्तुकी इस तामसी अहङ्कारयुक्त छोड़ देना कि “मैं त्यागी हूँ, वैरागी हूँ, मैंने घर-गृहस्थ, द्रव्यादि सब त्याग दिए, मेरी किसी में प्रीति नहीं, मैं बड़ा विरक्त हूँ” अथवा सब विषय भोग छोड़ कर मन में उनका चिन्तन करते रहना—यह त्याग नहीं, किन्तु राग और समूह है। क्योंकि जबतक त्यागने का व्यक्तिगत अहङ्कार रहता है तबतक वस्तुतः कुछ भी त्याग नहीं गया।

वर्तमान समय में वैराग्य का व्यतिक्रम इतना हो गया है कि जिस का जी चाहे वह ससार के व्यवहारों से विमुख होकर साधु, फकीर, यति ब्रह्मचारी और धैष्णव-वैरागी आदि का भेष ले लेता है। यही नहीं, किन्तु बहुत से बालकों को बाल्यावस्था ही में साधु आदि के बाने (स्वर्ग) द दिष्ट जाते हैं और कह्यों को तो समते ही उनके माता पिता, साधु आदि नामधारियों की भेंट कर देते हैं। इनमें लड़के-लड़की दोनों ही होते हैं। मछा उस अवस्था में वे लोग त्याग-वैराग्य का प्रयोजन क्या जान सकते हैं? इन नामधारी साधु, फकीर, यति, ब्रह्मचारियों, धैष्णव-वैरागियों आदि की सख्या इतनी बढ़ गई है कि इन लोगों की अगणित सम्पदाएँ बन गई हैं। इनमें वास्तविक त्याग-वैराग्य का तरव जानने वाले तो बिले ही महात्मा होते हैं, शेष जगत-व्यवहार से विमुख होकर प्रमाद, आलस्य और दुराचार में आधु बिताते हुए समाज पर योक्ष-रूप हो रहे हैं और

चे स्वयं भी बहुत दुःख पाते हैं। ये लोग ससार में लोगों का कुछ भी अहित किए बिना दूसरों की सेवा पर निर्भर रहते हुए शरीर यात्रा करते हैं; और अज्ञानी लोग अथ विश्वास से केवल भेष आदि आदम्बर ही के कारण इनको महाराम मान कर इन निरक्षरियों की पूजा, सेवा-शुश्रूषा, भरण पोषण आदि करते हैं। वास्तव में जो व्यक्ति लोगों की कुछ भी सेवा किए बिना सुप्त में दूसरों से सेवा करवाते हैं वे त्यागी या सन्यासी नहीं होते, किन्तु आलसी, प्रमादी, कर्तव्य चोर होते हैं। इनमें से बहुत से तो साधु आदि के भेष में, बड़े धूर्त, ठग, विषय-लम्पट और नरोबाज होते हैं और आसुरी सम्पद के अनेकदुर्गुण इन लोगों में भरे रहते हैं। इन लोगों से जगत के अहित के सिवाय और कुछ भी नहीं होता।

समता

सत् चित् आनन्द स्वरूप आत्मा = परमात्मा जगत् में सर्वत्र, सर्वदा, एक समान छोट प्रोत भरा हुआ है; उसके सिवाय अथ कुछ भी नहीं है। स्थूल जगत् का दृश्य प्रपञ्च उसकी माया-शक्ति का खेल मात्र है; वह भी उससे भिन्न नहीं; उसकी सच्ची और स्थायी सूक्ष्म सत्ता पर ही—क्षण क्षण में परिवर्तन होने वाले-स्थूल जगत् की दिखावटी सत्ता निर्भर है और स्थावर जड़म सब देहों में एक परमात्मा समान रूप से व्यापक है—यह साक्ष्य भाव चित्त में रखते हुए जगत् के सब व्यवहार करना, सुख दुःख, ज्ञानि धाम, मान अपमान, निन्दा-स्तुति, जय पराजय, सिद्धि असिद्धि, शुभ-अशुभ, प्रिय अप्रिय, हृष्ट अनिष्ट, आदि द्वन्द्वों में द्वेष, शोक, राग और द्वेष की श्रुतियों से मन में विक्षेप उत्पन्न नहीं करना अर्थात् अनुकूलता में आत्यन्त आर्हाद और प्रतिकूलता में विषादन करना; ये द्वन्द्व भी आत्मा परमात्मा के अर्थात् अपनी आत्मा की माया-शक्ति के प्रतिक्षण परिवर्तन होने वाले खेल हैं—अपने से भिन्न कुछ भी नहीं है—ऐसा निश्चय करके पकस रहना; सपा छोटे बड़े, स्त्री पुरुष, पशु-पक्षी, ऊँच-नीच, अच्छे-बुरे

शत्रु मित्र, अपने पराए—सबको एक परमात्मा के अनेक रूप समझ कर (गी० अ० ५।१८) उनसे राग, द्वेष, घृणा, तिस्कार आदि भेद उत्पन्न करने वाले भाव न रखना, किन्तु सबके साथ एकता का अनुभव करते हुए अध्यायोग्य प्रेम का व्यवहार करना ।

समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चन ।

तुल्यप्रियाप्रियो धीरस्तुल्यनिन्दात्मसस्तुति ॥

—गी० अ० १४-१४

मानापमानयोस्तुल्यस्तुत्यो मित्रारिपक्षयो ।

सर्वारम्भ परित्यागी गुणातीत स उच्यते ॥

—गी० अ० १४-१५

अर्थ—जो अपने आप में स्थित होकर अर्थात् अपना आत्मा ही में सबका समावेश जान कर, सुख दुःख, माटी, पथर, सोना, प्रिय, अप्रिय, निन्दा, स्तुति, मान, अपमान, शत्रु, मित्र आदि दृष्टियों में सब अर्थात् एक समान रह कर विचलित नहीं होता और जिसने (विपत्तियों के) सब आरम्भ (व्यवहार) छोड़ दिए हैं उस धीर पुरुष की गुणातीत कहते हैं ।

और ससार शक्त को चटाने में मित्र मित्र शरीरों की योग्यतानुसार, उनके नाना भौतिक व्यवहारों का एक समान महत्व और एक समान आवश्यकता है—ऐसा समझ कर सबके साथ सहयोग रखते हुए अपना अपना कर्माग्न पालन करते रहना; दूसरों के सुख दुःख को अपने समान मान कर (गी० अ० १३२) परस्पर में सहामता देना और सबके हित का अध्यायोग्य ध्यान रखना—यह सच्ची समता है । परंतु समता का यह अर्थ नहीं है कि अगत् के व्यवहार में छोटा, बड़ा, खी, पुष्ट, पशु गरी मच्छा, बुरा, बुद्धिमान और भूख सब एक ही प्रकार के कार्य करें और एक

छ प्रेम का सुलासा इसके पाहले देखिए ।

प्रकार के भोग भोगों, क्योंकि जगत प्रकृति के साथ, और तम रज तीनों गुणों के तारतम्य का खेल है अर्थात् गुणवैचित्र्य ही जगत है, अतएव यदि गुणों के तारतम्य के अनुसार भौति भौति के कर्म न किए जायें और भौति-भौति के ऊँचे नीचे, अच्छे-बुरे भोग न भोगे जायें तो कर्मों (प्रकृति) की साम्यावस्था में जगत के खेल का प्रलय हो जाय। अतः कर्म करने तथा उनके फल भोगने में समता होना प्रकृति के विरुद्ध है—इसलिए यह समता नहीं विपमता है। जिस शरीर के गुणों की जैसी योग्यता हो वसीके अनुसार कर्म करना और उन कर्मों के परिणाम स्वरूप भौति भौति के भोग भोगना ही सच्ची समता या साम्य-भाव है।

वर्तमान काल में साम्यवाद को लेकर सम्य समाज में बहुत विश्रुत्य-श्रुता उत्पन्न हो गई है। एक तरफ तो यद्दे हुए विचारों के साम्प्रधानी, मनुष्य मात्र के लिए एक समान कर्म करने और एक समान भोग भोगने का अधिकार स्थापित करने के अप्राकृतिक प्रयत्न में जी-जान से लगे हुए हैं और वे पूँजीपतियों तथा सत्ताधारियों से द्वेष तथा घृणा करते हैं और दूसरी तरफ पूँजीपति तथा सत्ताधारी लोग स्वयं अपनी आवश्यकताओं से बहुत अधिक भोग भोगते हुए तथा आढम्यों एवं अनाचारों में बेहिसाब पदार्थों का अपभ्यय करते हुए साधारण लोगों तथा धर्मजीवियों के मनुष्योचित अधिकारों को कुचलते रहते हैं और (मनुष्य) जीवन के लिए उपयुक्त एवं आवश्यक भोग्य सामग्रियों से भी उनको वंचित रखने पर तुले हुए हैं। इन सम्प्रतिमानों के अतिरिक्त कट्टरधार्मिक विचारों के—लोग, साम्प्रदायिकता की रूढ़ियों में जकड़े हुए—विपमता के व्यवहारों में यह दर्जे तक पहुँच गए हैं। मनुष्य-जगत के आधे अङ्ग स्त्री जाति को, पुरुषों ने अपने भोग की जड़-सामग्री की तरह मान कर, उसको मनुष्यता के अधिकारों ही से वञ्चित कर रक्खा है। पुरुष, ससार का सय पान—सय प्रकार की विद्याएँ पढ़कर—प्राप्त कर सकता है, परन्तु स्त्रियों को किसी भी विद्या के पढ़ने का कोई अधिकार नहीं। पुरुष, ससार

में चाह जहाँ स्वतन्त्रतापूर्वक खुला विचार सकता है, परन्तु श्री को घर से बाहिर निकलने तथा अपना मुँह खोलने तक का भी अधिकार नहीं। ससार की सब सम्पत्ति और सब भोग्य पदार्थ तो एक मात्र पुरुषों की मौरुसी जायदाद ही है—यहाँ तक कि स्त्री का अपना व्यक्तित्व ही नहीं माना जाता, वह भी पुरुष का ही हो जाता है। किन्तु परमात्मा की प्राप्ति भी पुरुष समाज ने एकमात्र अपने लिए रिजर्व रख कर स्त्रियों को उससे भी वञ्चित कर रखा है। जब अपने आधे अङ्ग स्त्री-जाति के साथ भी इतनी विपमता है तो इतर प्राणियों की तो गिनती ही क्या? पशु पक्षी तो न केवल पुरुषों के खाद्य पदार्थ ही हैं, किन्तु उनके आनन्द प्रमोद के लिए भी ये चारों के प्राणों तक का हरण किया जाता है और पुरुषों के अट्ट स्वाधों की सिद्धि के लिए कल्पित देवताओं के नाम पर इनका बलिदान किया जाता है।

मनुष्यों का मनुष्यों के साथ परस्पर में इतनी विपमता का वर्ताव है कि कई निम्न श्रेणी के माने जाने वाले मनुष्यों को उच्च श्रेणी के अहंकार वाले मनुष्य छूना भी पाप समझते हैं और उनके साथ पशुओं से भी हीनता का व्यवहार करते हैं एवं उनपर पशुओं से भी अधिक अत्याचार करते हैं। उच्च-जाति वालों में आपस में भी इतना भेद भाव है कि समान गुण-वर्ग तथा सामान आचार विचार वाले लोग भी आपस में खान पान और विवाह सम्बन्ध के व्यवहार नहीं करते। एक दूसरे को नीचा और अपवित्र मान कर आपस में परहेज करते हैं। यह विपमता यहाँ तक बढ़ी हुई है कि कहीं कहीं तो सगे माई (सहोदर) भी एक दूसरे का छुमा नहीं खाते और पत्नी पति का छुमा नहीं खाती।

जिस तरह इस प्रकार की विपमता अप्राकृतिक तथा सर्वनाश करने वाली है, उसी तरह कर्म करने तथा भोग भोगने में एकाकार समता होना भी अप्राकृतिक तथा नाशकारी है। यह बात पहिले कही जा चुकी है कि जगत्, परमात्मा की त्रिगुणात्मक प्रकृति का खेल है और गुणों का तारतम्य

होने ही से यह खेल बनता है; गुण-वैचित्र्य ही ससार है। गुणों की साम्या-वस्था में ससार ही नहीं रहता, इसलिए गुणों की पूर्ण समता हो ही नहीं सकती। अतः जब तक ससार है, तबतक गुणों की विषमता रहनी अनिवार्य है। परन्तु वह विषमता गुण वैविध्य तक ही सीमाबद्ध रहनी चाहिए। इससे बढ़कर, जो जाति या समाज अपने स्वार्थ तथा अहंकार से जबर-दस्ती अपने मनमानी विषमता उत्पन्न करता है, वह प्रकृति के विरुद्ध पड़ता है, अतः उसका विनाश होता है।

जगत के स्थावर—पाषाण आदि—पदार्थों में तमोगुण की अधिकता होती है; उनमें सत्व, रज बहुत ही अल्प होते हैं; वृक्षादिकों में क्रमशः पाषाण आदि से तमोगुण कुछ कम होता है, और सत-रज का कुछ उत्कर्ष होता है, इसी तरह पशुपक्षियों में क्रमशः वृक्षादिकों से गुणोत्कर्ष है और मनुष्यों में आपस में क्रमशः पशु आदिकों से गुणोत्कर्ष है। मनुष्यों में भी गुणों का अनन्त सारतम्य है, परन्तु सामाजिक सुव्यवस्था के द्विजाज से साधारणतया उनके चार प्रधान भेद किये जाते हैं। कह्यों में तमोगुण की अधिकता होती है और सत्व की न्यूनता; कह्यों में रज की अधिकता और सत्व की न्यूनता, कह्यों में रज की अधिकता और तम का न्यूनता एवं कह्यों में सत्व की अधिकता और रज-तम की न्यूनता होती है। जिनमें तम की अधिकता और सत्व की न्यूनता होती है, उनमें बुद्धि का विकास बहुत कम होता है, अतः उनमें बुद्धि द्वारा सूक्ष्म विचार करने की योग्यता नहीं होती; किन्तु दूसरों के आदेशानुसार स्थूल शरीर से काम करने की (शारीरिक भ्रम की) योग्यता अधिक होती है। जिनमें रजोगुण की अधिकता और सत्व कम होता है, उनमें अपनी बुद्धि की प्रेरणा और क्रिया शक्ति से व्यवसाय आदि करने की योग्यता पहिले वालों से अधिक होती है। जिनमें रज की अधिकता और तम की न्यूनता होता है, उनमें उपरोक्त दोनों की अपेक्षा बुद्धि का विकास और क्रिया अधिक होती है और अपनी प्रेरणा से काम करने की शक्ति विशेष योग्यता रहती है, अतः उनमें दूसरों का दासन और

रक्षण करने की योग्यता होती है, और जिनमें सत्वगुण की अधिकता और तमोगुण की न्यूनता होती है, उनकी बुद्धि बहुत विकसित हो जाती है, अतः उनमें सब प्रकार के सूक्ष्म ज्ञान सम्पादन करने तथा उनके प्रचार करने की विशेष योग्यता होती है। अतः गुणात्कर्ष के अनुसार जिनमें बुद्धि का विकास कम होता है—शारीरिक श्रम की योग्यता विशेष होती है—वे शारीरिक श्रम ही कर सकते हैं, बुद्धि का कार्य उनसे नहीं हो सकता। और उनको शारीरिक श्रम—जिनकी बुद्धि विकसित हुई है, उनके भाड़े शानुसार—करना होता है, क्योंकि स्थूल कर्म से सूक्ष्म बुद्धि श्रेष्ठ होती है। इसलिये केवल शारीरिक श्रम करने वाला तम प्रधान लोगों के लिए सत्व, रज प्रधान लोगों की शिक्षा, रक्षा तथा व्यवसाय के आश्रय में अपना व्यवसाय करना आवश्यक है। और सत्व प्रधान लोग रज-तम प्रधान लोगों के रक्षण, व्यवसाय तथा श्रम के आश्रय से ही अपनी विद्या तथा ज्ञान का व्यवसाय कर सकते हैं। इसी तरह मध्य श्रेणी के गुण विकास वाले लोगों का परस्पर सम्बन्ध रहता है और एक को दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है। सब को अपने अपने गुणों के सारतम्य के अनुसार मित्र मित्र काम करने होते हैं और उनके अनुसार ही खान पान, रहन-सहन तथा दूसरे-मोरा भी मित्र मित्र श्रेणी के उनके उपयुक्त होते हैं। सत्व गुण प्रधान लोगों के खान-पान, रहन सहन आदि तमोगुण प्रधान लोगों के अनुकूल नहीं पड़ते और तमोगुण वालों के खान पान रहन सहन आदि सत्व-गुण वालों के अनुकूल नहीं पड़ते। इसी तरह दूसरों के समक्षना आदि।

स्त्रियों में साधारणतया अपने समान गुणों के पुरुषों की अपेक्षा स्वभाव से ही कुछ तमोगुण का विशेषता रहती है। अतः उनमें साधारणतया अपने-अपने गृहस्थी के और अपने अपने समाज के भीतरी काम काज करने की ही विशेष योग्यता रहती है। इसलिये ब्रह्मोपाजन आदि के बाहरी सार्वकाम काज के लिए पुरुषों के आश्रय में रह कर गृह के

भीतरी सब कामों की वह स्वामिनी होती है। और पुरुषों को गृहस्थ के कामों के लिए स्त्रियों पर निर्भर रहते हुए बाहरी काम करने होते हैं। दोनों ही को एक दूसरे की एक समान अपेक्षा रहती है। तात्पर्य यह है कि स्त्री पुरुषों के कर्तव्य-कर्म यद्यपि भिन्न होते हैं, परन्तु हैं वे एक ही श्रेणी के; अतः समान गुणों के स्त्री-पुरुषों के खान पान रहन सहन आदि प्रायः समान श्रेणी के होना चाहिये।

सारांश यह कि गुणों के तारतम्य के आधार पर अपनी अपनी योग्य तानुसार भिन्न भिन्न कर्म करना तथा भिन्न भिन्न भोग भोगना—यही सच्ची समता है। गुणों की उपेक्षा करके सबके एक समान कर्म और एक समान भोग अथवा गुणों के विपरीत कर्म और भोग—समता नहीं किन्तु विषमता है।

पापाण, वृक्ष, पशु-पक्षी आदि सब जड़ और चेतन पदार्थों के साथ भी उनके गुणानुसार यथायोग्य व्यवहार करना ही समता है।

सूक्ष्म विचार से देखा जाय तो गुणों के तारतम्य के अनुसार भिन्न भिन्न कर्म और भिन्न भिन्न भोगों की उपरोक्त विषमता भी केवल समष्टि आत्मा परमात्मा की माया के खेल—इस ससार चक्र को यथावत् चलाने के लिए है, अतः यह विषमता भी केवल दिखावटी खेल मात्र ही है, क्योंकि ऊँच-नीचे कर्म और भोगों से होने वाले सुख दुःख भी अस्थायी—क्षण क्षण में परिवर्तनशील होते हैं। स्थायी और वास्तविक सुख या दुःख किसी भी कर्म या भोग में नहीं है। सांसारिक विषय भोग—बड़े छोटे, अमीर-गरीब—सब ही के लिए दुःख परिणाम वाले होते हैं अधिक भोगों से अधिक और थोड़े से थोड़ा दुःख होता है। अतः वास्तव में भिन्नता कुछ है नहीं, क्योंकि कर्म और भोग तथा उनके उपयुक्त सब सामग्री एवं सब शरीर एक ही परमात्मा के अनेक मायिक रूप हैं। उससे पृथक् कुछ है नहीं। जो परमात्मा पण्डितों तथा उनके शास्त्र ग्रन्थों में है, जो हवन करने वालों तथा हवन-कुण्ड में है ज्ञानियों तथा

उनके ज्ञान में है, साधुओं तथा उनके भेष में है योगियों तथा उनकी समाधि में है, मन्दिरों, पुजारियों तथा मूर्तियों में है और जो परमात्मा कर्मकाण्डियों तथा उनके कर्मों में है—वही परमात्मा गासक क्षत्रियों और उनकी तलवारों में, वही वैद्यों और उनकी कलम में, शिल्पकार और उसकी शिल्प कला में, लोहार और उसकी भट्टी में; कुम्हार और उसके चाक में, सुयार और उसके बसोले में; जुलाहा और उसके कर्धे में, कारखानों और मशीनों में; इज्जन और वाय लारों में, मेहतर और उसके साहू में चमार और उसके चमड़े में तथा कसाई और उसके छुरे में है और वही परमात्मा पुरुषों और उनके दृश्यो-पाजन के उद्योगों में और वही स्त्रियों तथा उनके गृहस्थ के काम-काज में है।

मत्त परतर नान्यत्किंचिदस्ति धनञ्जय ।

मयि सचमिद प्रोत सूत्रे मणिगण इव ॥

—गी० अ० ७-७

अर्थ—हे धनञ्जय ! मुझसे परे वर्थात् मुझसे भिन्न कुछ भी नहीं है; यह सब ससार धाग में पिरोए हुए (बागे हो की) मणियों की तरह मुझमें गुँवा है ।

सारांश यह कि वास्तव में यद्दे, छोटे, ऊँच, नीच, पवित्र, अपवित्र आदि का भेद कुछ भी नहीं है । अपनी अपनी योग्यतानुसार सभी काम इससार उपयोगी और आवश्यक हैं और ससार चक्र को अच्छी तरह चलाने के लिए अपने अपने स्थान में सब के कर्म अच्छे हैं; क्योंकि सब कर्म तथा उनके कर्त्ता सभी परमात्मा के व्यक्त-स्वरूप हैं । इसलिये किसी से द्वेष, घृणा या तिरस्कार न करके सब से एकता का साम्य भाव रखते हुए तथा दूसरों के उचित अधिकारों पर आघात पहुँचाये बिना—गुणों के तारतम्य के अनुसार—अपने अपने व्यवहार करने तथा उनके अनुसार ही भोग भोगने में सन्तुष्ट रहना—यही वास्तविक समता है ।

सन्तोष ।

अपने कर्तव्य-कर्म खूब अच्छी तरह पूर्ण शक्ति एवं युक्ति के साथ— करने पर जो सुख-दुःख, हानि-लाभ, कीर्ति-अकीर्ति आदि प्राप्त हो जाय उसी में सन्तुष्ट रहना और चिन्त को शान्त रखना ही सच्चा सन्तोष है । परन्तु सन्तोष का यह तात्पर्य नहीं कि प्रार्थ्य, दैव, भ्रात्री या ईश्वर के भरोसे पर बैठ कर उद्यम ही न करना, अपने तथा दूसरे लोगों की आवश्यकताओं की पूर्ति तथा इहलौकिक सुख-समृद्धि एवं पारलौकिक श्रेष्ठ साधन के लिए उद्यम ही न करना—यह सन्तोष नहीं, किन्तु भालस्य एवं प्रमाद है । सात्विक आचरण एवं शुभ व्यवहारों में निरन्तर दत्त विरा होकर उद्यम करते रहना चाहिए ।

शम ।

मन को अपने वश में रख कर सांसारिक विषयों में आसक्त न होने देना; सकल्प विकल्पों से निग्रह कर उसे आत्मा भर्थात् एकता में जोड़ना और अपने कर्तव्य-कर्म जिस समय जो उपस्थित हों उनमें लगाना तथा उन कर्तव्य-कर्मों के करने में एकाग्र रखना—यह सच्चा शम है । परन्तु मन को सर्वथा मार डालने का उद्योग करना या उसे ससार के व्यवहारों से सर्वथा हटा देना—यह शम नहीं, दुराग्रह है; क्योंकि ससार के व्यवहार मन से ही चलते हैं और जबतक ससार है तबतक मन का नाश नहीं हो सकता । अतः मनको सदा वश में रख कर साम्य भाव से व्यवहार करना ही सच्चा शम है ।

दम

इन्द्रियों के विषय भर्थादित रूप से, मन को वश में रखते हुए— आसक्ति एवं राग द्वेष रहित होकर—जैसे प्राप्त हो जाय, भोग कर परम सन्तुष्ट रहना; विषयों के भोगने में इतना आसक्त न होना कि रात दिन उन्हीं में लगे रह कर लोक व्यवहार विगाड़ दिए जाय तथा सात्विक भाव

रण छूट कर विपरीत व्यवहारों में प्रवृत्ति हो जाय अर्थात् इन्द्रियों के अधीन न होकर उनको अपने अधीन रखते हुए विषय भोगना—यह सत्त्वा दम है।

रागद्वेषवियुक्तेस्तु विषयाद्रियैश्चरन् ।

आत्मवश्यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति ॥

—गी० अ० २ ६४

अर्थ—राग द्वेष को छोड़ कर, अपने अधीन की हुई इन्द्रियों से विषयों को भोग करके भी, अपना अन्त करण वश में रखता हुआ मनुष्य प्रसन्नता को प्राप्त होता है।

परन्तु इत से इन्द्रियों को अपने विषयों से सर्वथा हटाकर मन से उनका चिन्तन करते रहना तथा शारीरिक वेगों से मन को विक्षिप्त रखना—दम नहीं, किन्तु मिथ्याचार है।

श्रद्धा विश्वास-आस्तिकता

जो पदार्थ यस्तुत जैसा है उसको वैसा ही मानना अर्थात् प्रत्यक्ष प्रतीत होने वाले—इन्द्रिय गोचर स्थूल जगत् के नाना भाँति के विस्वास को—प्रतिष्ठापन परिवर्तनशील तथा उत्पत्ति विनाश धारण होने के कारण झूठा, और उसके एकत्व भाव के अस्तित्व को सदा एकरस रहने वाला, समझ कर सच्चा मानना, और उस एकत्वभाव यानी असली सूक्ष्म तत्व—सत् चित् आनन्द-स्वरूप आत्मा-परमात्मा—को यथावत् जानने का श्रद्धापूर्वक प्रयत्न करना, आत्मा परमात्मा इन्द्रियातीत है अर्थात् इन्द्रियों, मन और स्थूल-बुद्धि से यह जाना नहीं जा सकता यह तो अपरोक्ष ज्ञान अर्थात् अनुभव का ही विषय है और यह अपरोक्ष ज्ञान अर्थात् आत्मानुभव—अनेक जन्मों तक सात्विक व्यवहार करते-करते बहुत दीर्घकाल के अभ्यास के बाद सर्वभूतात्मैक्य बुद्धि होने पर—विरले ही सज्जनों को होता है, साधारण व्यक्तियों को केवल पढ़ने सुनने मात्र से

उसका प्रत्यक्ष अनुभव नहीं हो सकता, अतः उस अभ्यक्त, भविनाशी, सबके हृदय में स्थित आत्मा-परमात्मा के अस्तित्व और उसकी सर्वव्यापकता के विषय में, जिन ज्ञानी महात्माओं ने उसका प्रत्यक्ष अनुभव किया है उनके वचनों में श्रद्धा-विश्वास रखना तथा उक्त अपरोक्ष ज्ञान यानी आत्मानुभव प्राप्त करने के लिए उक्त ज्ञानी महात्माओं के उपदेशानुसार सात्विक आचरण श्रद्धापूर्वक करना; सत्शास्त्रों के अध्ययन में तथा जिनमें दैवी सम्पद् के गुण अधिक हों और जो देवताओं की तरह सर्वभूत प्राणियों के हित में लगे हों, उनके वाक्यों तथा उपदेशों में और जिस विषय का जिसको यथार्थ ज्ञान हो उस विषय में उसकी बातों में श्रद्धा रखना और प्रत्येक उद्योग में अपनी और सबकी आत्मा (परमात्मा) पर सबसे अधिक भरोसा रखना—यह सच्ची श्रद्धा, विश्वास अथवा आस्तिकता है। आत्मविश्वास रूपी सच्ची श्रद्धा के बिना ससार का कोई भी व्यवहार ठीक-ठीक चल नहीं सकता और न आत्मविश्वास के बिना किसी प्रकार की सफलता ही हो सकती है। इसी तरह लौकिक या पारमार्थिक, किसी भी प्रकार के व्यवहार में पहिले दूसरों के किए हुए अनुभव पर श्रद्धा करके ही प्रवृत्ति होती है और एक दूसरे का कुछ-न-कुछ विश्वास करना ही पड़ता है। श्रद्धा के बिना सशययुक्त चिन्त से किया हुआ कोई भी काम सिद्ध नहीं हो सकता।

अश्रद्धयाहुत दत्त तपस्तप्त कृत च यत् ।

असदित्युच्यते पार्य न च तत्प्रेत्य नो इह ॥

—गी० अ० १७-२८

अर्थ—अश्रद्धा से जो यज्ञ किया हो, दान दिया हो, तप किया हो या जो कुछ कर्म किया हो, वह “असत्” कहा जाता है। हे पार्य ! वह (मरन पर) परलोक और (जीवित रहते) इस लोक दोनों में ही निरर्थक है।

यहाँ तक कि सबका जीवन ही श्रद्धामय है।

सत्त्वानुरूपा सर्वस्य श्रद्धा भवति भारत ।
श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धं स एव सः ॥

—गी० अ० १७३

अर्थ—हे भारत ! सब लोगों की श्रद्धा अपने अपने सत्त्व अर्थात् प्रकृति (स्वभाव) के अनुसार होती है । मनुष्य श्रद्धामय ही है । जिसकी वैसी श्रद्धा होती है वह वैसा ही होता है ।

परन्तु श्रद्धा सात्विक होनी चाहिए ।

यजन्ते सात्विका देवान्यक्षरक्षांसि राजसाः ।
प्रेतान्भूतगणान्ध्यान्ये यजन्ते तामसा जनाः ॥

—गी० अ० १७४

अर्थ—सात्विक लोगों की देवों में अर्थात् जिनमें दैवी सम्पद् के गुण भरे हों, अथवा जो दैवी शक्तियों की तरह सबके साथ एकता के भाव रखते हों—उनमें श्रद्धा होती है, रजोगुणी लोगों की यक्षों और राक्षसों में अर्थात् व्यक्तिगत स्वार्थ या भोग, ज्ञान और कीर्ति आदि के । अथ) लोलुप शक्तियों अथवा घनाब्धों में तथा राक्षसी प्रकृति के आततायियों (शत्रुघोरियों) में श्रद्धा होती है और तमोगुणी लोगों की प्रेत अर्थात् भरे हुआ में और भूत अर्थात् जड़ पदार्थों तथा जड़ प्रकृति के लोगों में श्रद्धा होती है ।

परन्तु सात्विकी श्रद्धा भी पहिले किसी कार्य में प्रवृत्त होने तक ही रहनी चाहिए । जब किसी कार्य में प्रवृत्त होकर उसका कुछ अनुभव कर लिया जाय तब उसमें अथश्रद्धा नहीं रखनी चाहिए, किन्तु फिर अपनी सुखि से काम लेना चाहिए अर्थात् आत्म विश्वास एवं स्वावलम्बन का आश्रय लेना चाहिए । किसी भी कार्य में सुखि से कुछ भी काम न लेकर तथा अपनी आत्मा अर्थात् स्वावलम्बन पर भरोसा न करके सब दूसरों पर अथश्रद्धा रख कर और दूसरों पर निर्भर रह कर परावलम्बी बने रहना—यह श्रद्धा या आस्तित्वता नहीं, किन्तु नास्तित्वता है । जिस तरह

भेद-बुद्धि से एक परमात्मा से मिश्र अनेक परोक्ष देवी-देवता, भूत प्रेत, पीर-पैगम्बर आदि की कल्पना करके अंधविश्वास से उनका पूजन अचन करना; उनकी अमरसुखता से विपत्तियों की उत्पत्ति मानना और उनके प्रसन्न होने से विपत्तियों से छुटकारा पाने तथा पुत्र-कलत्र, धन धान्य, मान प्रतिष्ठा आदि प्राप्त होने का विश्वास रखना तथा उनको प्रसन्न करने के लिए न्याय या अन्याय से पदार्थ समग्र करके उनके नाम पर भेंट करना और पशु तथा अन्य प्राणियों की बलि देना, अज्ञानी, मूर्ख, दम्भी, स्वार्थी तथा वाक्पटु धूर्तों की बातों तथा ऐसे लोगों के रचे हुए शास्त्रों में अंध विश्वास रखना, जिससे जिस विषय का यथार्थ ज्ञान नहीं उस विषय में उसकी बातें मानना, अग्नी बुद्धि से काम न लेकर पुराने ग्रन्थों में लिखी हुई होने से अथवा नए जमाने की पुस्तकों के प्रमाण ही से अथवा पूर्वजों की प्रचलित की हुई होने से अथवा नई रीशनों के लोगों के स्वीकार कर लेने ही से किसी व्यवस्था पर अंध विश्वास की श्रद्धा कर लेना—यह राजसी-तामसी श्रद्धा है।

सरलता

साधारणतया स्वभाव सरल अर्थात् सीधा रखना; अपनी ताक से किसी के साथ छल, कपट, टढ़ापन, पेंठन रुक्वाई तथा कूट नीति के भाव चित्त में न रखना तथा वाणी और शरीर से ऐसे व्यवहार न करना—सच्ची सरलता है। परन्तु दम्भियों, ठगों, धूर्तों तथा दुष्टों के साथ सरलता तथा सीधेपन का भाव रख कर उनके फन्दे में फँस जाना और अपने कर्षण्य बिगाड़ देना सरलता नहीं, भोंदूपन है।

धैर्य

सुख-दुःख, हानि-लाभ, हर्ष शोक, मानापमान, निन्दा-स्तुति आदि इन्द्रियों पृथ शारीरिक कष्ट से व्याकुल होकर धीरज न छोड़ना और अपने कर्षण्य कर्म पर हट रहना—सच्चा धैर्य है। परन्तु अनर्थ को टाड़ने की सामर्थ्य

होते हुए भी खुप होकर बैठे रहना तथा जिस काम में अनर्थ के सिवाय और कोई शुभ होने की सम्भावना दीखे तो भी वह करते ही जाना, उसे बदलने की चेष्टा करने में विलम्ब करना—धैर्य नहीं किन्तु प्रमाद है।

उत्साह

अपने कसब-सम्पादन करने में प्रफुल्लित से उद्योग करते हुए अग्रसर होते रहना, हताश न होना—सच्चा उत्साह है। परन्तु अपनी शक्ति और परिणाम को सोचे विचारे बिना किसी भी कार्य में क्रुद्ध पड़ना तथा विपरीत व्यवहारों में उत्साह दिखाना—उत्साह नहीं किन्तु चपलता है।

उदारता

दूसरों के विचारों, विद्याओं, सत्कार्यों तथा गुणों को उचित महत्त्व देना, दूसरों के सुख दुःख, हानि-शाम, मानापमान, विन्दा स्तुति आदि में हमदर्दी रखना, केवल अपने ही स्वार्थ पर लक्ष्य न रख कर दूसरों के स्वार्थों को भी स्थान देना, लोगों की वास्तविक आवश्यकताएँ पूरी करने के लिए सुपात्रों की ब्रह्मादिक दान देना, देश और काल की परिस्थिति तथा आवश्यकताओं के अनुसार अपने विचारों में परिवर्तन करना—सच्ची उदारता है। परन्तु निरर्थक फिजूल खर्च करना, अध-विश्वास से दम्भियों का आदर व पूजन करके उनके बेसमझी से दान देकर उनका महत्त्व बढ़ाना, उगों तथा खुशामदियों की बातों में आकर अपव्यय करना तथा हर एक आदमी की बात मान कर अपने विचारों का परिवर्तन करते रहना—उदारता नहीं किन्तु मोदूपन है।

प्रसन्नता

दुःख, हानि, रोग, विपत्ति, घृद्धावस्था, प्रियजनों तथा प्रिय वस्तुओं के विद्युद्गने आदि अनिष्ट की प्राप्ति होने पर भी शोक न करना, किन्तु चित्त प्रसन्न रखना—सच्ची प्रसन्नता है। परन्तु दूसरों के अनिष्ट, दुःख,

हानि, पीड़ा, अपमान व निन्दा से खुश होना—यह प्रसन्नता नहीं किन्तु निर्दयता और नीचता है।

अमय—वीरता

सात्विक व्यवहारों में तथा अपने कर्तव्य-पालन में किसी प्रकार का पेटिलौकिक व पारलौकिक, दृष्ट व अदृष्ट, भय न रखना; आत्मा अजर अमर है—यह शास्त्रों से कट नहीं सकता, अग्नि से जल नहीं सकता, पानी में गल नहीं सकता, इसको कोई किसी प्रकार की हानि नहीं पहुँचा सकता, अतः इसके विषय में कोई भय नहीं हो सकता।

न जायते म्रियते वा कदाचिन्नायं

भूत्वा भविता वा न भूय ।

अजो नित्य शाश्वतोऽयं पुराणो,

न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥

—गी० अ० २२०

अर्थ—यह (आत्मा) न तो कभी जन्मता और न मरता ही है। ऐसा भी नहीं है कि वह (एक बार) होकर फिर होने का नहीं। यह अज, नित्य, शाश्वत और पुरातन है। शरीर के बध हो जाने पर भी यह नहीं मरता।

अतएव सब भूत प्राणियों में एकात्म बुद्धि रखते हुए ससार के व्यवहार में अपने कर्तव्य क्रम निदर होकर करना, यदि अपने कर्तव्य पालन करने में शरीर की मृत्यु होने की भी आशङ्का हो तो भी नहीं करना; युद्धादि में शरीर की कुछ भी परवाह न करके वीरतापूर्वक लड़ना; लोकहित के कामों में निर्मग्न होकर शरीर तक भी अर्पण कर देना, आत्मिक उन्नति के उद्योग में राज, समाज, बड़े-छोटे किसी से भी न करना तथा दूसरों की भी इस प्रकार के व्यवहार करने में सहायता देकर और इसी तरह की शिक्षा देकर अभय करना—यह अमय अर्थात् सच्ची वीरता है। परन्तु

अपने शरीर को अजर, अमर समझ कर राजसी तामसी घुरे काम करने में निर्भय हो जाना तथा दुराचारियों को कुकर्म करने में अमय कर देना यह अमय या घोरता नहीं, किन्तु कायरता है।

निरहङ्कार

ससार के व्यवहार "मैं करता हूँ मैं त्यागता हूँ, मैं सुखे हूँ मैं दुखी हूँ, मैं बड़ा हूँ, मैं छोटा हूँ, मेरा अमुक वर्ण तथा अमुक भावम है" इत्यादि देहाभिमान जन्य मलिन अहङ्कार, के भाव विषय में न रखना, "मैं यह प्रति क्षण बदलने तथा उत्पत्ति नाश वाला शरीर नहीं, किन्तु शरीर के सन्दर्भ रहने वाला सच्चिदानन्द अविनाशी आत्मा हूँ; शरीर तो मेरे रहने का स्थान है, जिस में रह कर मैं जगत का खेल किया करता हूँ; सत् चित्-आनन्द-स्वरूप आत्मा अकर्ता होने से उसमें सुख दुःखादि द्वन्द्व धर्म नहीं होते, ये सब मेरी प्रकृति के खेल हैं, (मैं आत्मा) इन खेलों में केवल साधारण सभा एवं स्फूर्ति देने वाला हूँ; सब कुछ करता हुआ भी मैं वास्तव में कर्ता भोक्ता नहीं—"इस तरह के भाव अन्तःकरण में रखते हुए ससार के सब व्यवहार करना—यह सच्चा निरहङ्कार है। परन्तु निरहङ्कार का यथार्थ अर्थ न समझ कर व्यवहार में अनेक कृतक्य पालन करने की जिम्मेवारी को मूल जाना भीर कुठ भी न करना यह निरहङ्कार नहीं—जड़ता है। क्योंकि व्यवहार त्यागने का भाव भी तामसी अहङ्कार है इसलिए अपने अन्तःकरण पर किसी प्रकार के शारीरिक अहङ्कार का अभिनिवेश न रखते हुए यथायोग्य ससार के सब व्यवहार करना ही वास्तविक निरहङ्कार है।

सत्य धोखना

सत्य, मधुर और लोक हितकर वचन धोखना—सच्चा सत्य है। परन्तु जिन सत्य वचनों से दूसरों को विना प्रयोजन उद्देग उत्पन्न होता हो अथवा कठोरता से दूसरों के विषय पर आवात पहुँचता हो अथवा जिन

सत्य वचनों से लोगों का अहित होता हो, ऐसे वचन केवल सत्यवादीपन के अहङ्कार और हठ से बोलना—यह सत्य नहीं किन्तु असत्य है। जो सत्य हित का विरोधी हो वह वास्तव में सत्य नहीं होता, क्योंकि हित की बात किसी समय सत्य या प्रिय न भी हो तो उससे किसी की कोई हानि नहीं होती, परन्तु अहित की बात यदि सत्य और प्रिय भी हो तो उससे हानि के सिवाय लाभ नहीं होता—अतएव प्रधान लक्ष्य हित पर ही रखना चाहिए। उसके लिए हितकर वाक्य अन्त में सत्य हो ही जाते हैं। केवल मुख से उच्चारण कर देने मात्र से कोई वाक्य सत्य या झूठ नहीं होता, वचनों की सत्यता या असत्यता, बोलने वाले के भाव और उससे होने वाले परिणाम पर निर्भर है।

शौच (पवित्रता)

अन्तःकरण को राग, द्वेष, ईर्ष्या लोभ, क्रोध, घृणा आदि आत्म विमुक्त करने वाले मलिन भावों से शुद्ध रखना तथा इन्द्रियों के व्यवहार शुद्ध रखना अर्थात् आँखों से ऐसे दृश्य न देखना, कानों से ऐसे शब्द न सुनना, जिह्वा से ऐसे पदार्थ न खाना, नासिका से ऐसे पदार्थ न सूँघना, त्वचा से ऐसी वस्तुओं का स्पर्श न करना, जिनसे चित्त की चञ्चलता बढ़े और मन रलित होकर आश्रित पतन कराने वाले व्यवहारों में प्रवृत्ति हो; इसी तरह इन्द्रियों के व्यवहार भी शुद्ध रखना और शरीर को स्नान, मज्जन, स्वच्छ वस्त्र आदि से स्वच्छ रखना—यह तथा शौच है। परन्तु अन्तःकरण के तथा इन्द्रियों के व्यवहारों को शुद्ध न रखकर केवल स्थूल शरीर को सुभाठा, चौका चूड़ा, कच्ची-रक्की आदि में ही पवित्रता की इतिथी समझना और स्पर्शस्पर्श के सङ्घटित भावों से दूसरों का तिरस्कार तथा घृणा करना—यह शौच (पवित्रता) नहीं किन्तु मलिनता है। वास्तव में यह स्थूल शरीर तो मलों का संग्रहण ही है—केवल ऊपरी सुभाठा से यह शुद्ध नहीं हो सकता। जीवामा के सरोत से ही यह पवित्र रहता है। जिस क्षण उससे इसका विच्छेद होता है उसी क्षण से यह छूने योग्य भी

नहीं रहता—अतः एकमात्र आत्मिक उन्नति के सात्विक व्यवहारों से ही यह पवित्र होता है।

अहिंसा

प्राणीमात्र एक ही परमात्मा के अनेक रूप होने के निश्चय से मन, वाणी तथा शरीर से किसी भी जीवधारी को अपनी तरफ से शारीरिक एवं मानसिक कष्ट न पहुँचाना, अपने स्वार्थ एवं विनोद के लिए अथवा प्रमादवश किसी के बागीर से प्राणों का विछोह न करना न करवाना तथा किसी की वृत्ति में बाधा न देना—यह सच्ची अहिंसा है। परन्तु किसी को किसी बड़े कष्ट से बचाने के लिए, थोड़ा कष्ट भी न देना तथा किसी बड़ी हिंसा को रोकने के लिए थोड़ी हिंसा न करना अथवा किसी श्रेष्ठ की रक्षा के लिए दुष्ट को दण्ड न देना, यदि कोई दुराचारी अपनी आर्थिक शक्ति से दूसरों पर अत्याचार करता हो तो उसकी आर्थिक वृत्ति न छीनना अथवा उच्च कोटि के प्राणियों की रक्षा के लिए हीन-कोटि के जीवों को न मारना अथवा लोक हित के लिए कोई किसी अहितकर प्राणी को दण्ड देता हो तो मिथ्या दया के बश होकर उसको संहन न कर सकना और उसको रोकने का प्रयत्न करना—यह अहिंसा नहीं किन्तु हिंसा है।

अहिंसा के विषय में अर्जुन-साधारण में—केवल आधि भौतिक दृष्टि से ही विचार करने के कारण—बड़ा भ्रम फैला हुआ है और इस अहिंसा तथा दया के दुरुपयोग से प्रतिदिन महान अनर्थ हो रहे हैं। विपैले जंगल और घर-आनवर मनुष्य समाज तथा उपयोगी पशुओं की हानि करते रहे तो भी उन्हें मारना, अहिंसा धर्म के विरुद्ध समझा जाता है, बाहुओं, दुष्ट दुराचारी—समाज दोहियों तथा शूनियों को प्राण-दण्ड देकर उनसे कुकर्म करने से बचाना तथा उनसे समाज की रक्षा करना और शोष पातङ्गिणियों, कुकर्मियों की वृत्ति छिनने में सहायक होना तथा उनकी बर्बर दण्ड दिखाना भी अहिंसा धर्म के विमुख होना समझा जाता है; एवं तरह-दुष्ट दुराचारियों (जोड़ियों) से भले मनुष्यों की तथा सर्वज्ञ

शरीरों की रक्षा करने के लिए उनको मारना या दण्ड देना भी अहिंसा-धर्म के विरुद्ध समझा जाता है। वास्तव में यदि सूक्ष्म दृष्टि से विचार कर देखा जाय—तो बिना कसूर तथा बिना उचित कारण के, किसी निरपराध प्राणी का प्राण शरीर से अलग कर देना या उसको कट देना या उसकी मृत्ति छीनना अवश्य ही हिंसा है; परन्तु जिन प्राणियों से दूसरों को कट होता हो या हानि पहुँचती हो तथा जिनसे समाज का तथा स्वयं उनका अहित के सिवाय और कुछ नहीं होता हो—उनको मार डालना अथवा दण्ड देना अथवा उनकी मृत्ति छीनना वस्तुतः अहिंसा है। यह बात अवश्य है कि इस प्रकार की अहिंसा का यथार्थतत्त्व सूक्ष्मदर्शी, आत्मज्ञानी महान् पुरुष ही जान सकते हैं और वे ही उसका उचित निणय कर सकते हैं। अतः इसका उपयोग ऐसे महान् पुरुषों की आज्ञा से होना चाहिये।

वेदाविनाशिन नित्य य एनमजमन्ययम् ।

कथं स पुरुषः पार्थ कं घातयति हन्तिकम् ॥

—गी० अ० २२१

अर्थ—हे अर्जुन ! जो यह जानता है कि यह आत्मा अविनाशी, नित्य अज और अमय है, वह किसी को कैसे मारे और कैसे मरवावे अर्थात् वह न किसी को मारता है और न किसी को मरवाता है।

तात्पर्य यह है कि आत्मा तो सदा इकसार रहता है; इसमें मरना, घटना, बढ़ना अथवा सुख दुःख कुछ है नहीं। शेष रहा शरीर से प्राणों का विछोह होना या शरीर का कट पाना, सो जिस तरह शरीर पर के घबड़े मँडे होने पर पछाड़ कर धोए जाते हैं और जीण अथवा अनुपयोगी एवं दुस्वस्थक होने पर उतार दिये जाते हैं, उसी तरह जीवामा का शरीर के साथ सम्बंध है, अतः यदि किसी के प्राण विछोह से या कट पाने से ही उसका तथा औरों का वास्तविक हित होता हो और सूक्ष्मदर्शी तत्त्वज्ञानी ऐसा कर दें तो वह हिंसा नहीं, किन्तु सच्ची अहिंसा है।

ब्रह्मचर्य

अपने लिङ्ग नियत स्त्री अथवा अपने लिङ्ग नियत पुरुष के भित्ति-
-पराई स्त्री अथवा पुरुष के साथ भए प्रकार में से किसी भी प्रकार का
-सङ्ग—मन, वाणी व कर्म से न करना तथा अपनी स्त्री अथवा अपने पुरुष
-के साथ भी नियमित रूप से ही सङ्ग करना यानी दीर्घ का भगवद् न
-करना—यह सच्चा ब्रह्मचर्य है। परन्तु तब करके, अपनी स्त्री या पुरुष से
भी योग्यकाल में नियमानुसार सङ्ग न करना और शरीर से विषय व
करके मन से उसका चिन्तन करते हुए सदा व्याकुल रहना अथवा दावा
दस्ती अप्राकृतिक रूप से अपने जोड़े के सहवास से वञ्चित रहना या
दूसरों को वञ्चित रखना अथवा दुनिया में सम्कार, मान, पूजा पाने के
कामना से ग्रस्त न करके, जन्म भर ब्रह्मचारी ही बने रहने का ठोस
करके हो-कर्मपादा नष्ट करना एवं लोक-समूह में बाधक होना—यह
ब्रह्मचर्य नहीं किन्तु मिथ्याचार है।

कर्मेन्द्रियाणि सयम्य य आस्ते मनसा स्मरन् ।

इन्द्रियार्थान्विमूढात्मा मिथ्याचारः स उच्यते ॥

—गी० अ० ६६

अथ—जो मूढ़ कर्मेन्द्रियों को रोक कर मन से इन्द्रियों के विषयों का
चिन्तन किया करता है—वह मिथ्याचारी अर्थात् दम्भी कहा जाता है।

देवपूजन

जगत की धारण करने वाली परमात्मा की समष्टि देवी शक्तियों रूपी
देवताओं के साथ अपनी व्यष्टि शक्तियों की एकता करने रूपी देवपूजन
करना अर्थात् अपनी सब प्रकार की व्यक्तितगत शक्तियों का समष्टि
जगत के लिए उपयोग करना; माता पिता, स्त्री के लिङ्ग पति
तथा जिनमें देवी-सम्पदा के गुण तथा सात्विकता की विशेषता हो, ऐसे
प्रत्यक्ष और चेतन देवों की सेवा शुद्धा एवं आदर सत्कार द्वारा, निरवाये

माय से पूजा करना—यह सच्चा देव पूजन है । देव पूजन भी अपने पृथक् व्यक्तित्व को दूसरों के साथ जोड़ने का साधन है । परन्तु किसी स्थान विशेष पर बैठे हुए किसी रूप विशेष के देवताओं को कल्पित कर, उनसे किसी फल प्राप्ति के प्रयोजन से अथवा दूसरों को पीड़ा देने एवं हानि पहुँचाने के भाव से, उनपर रजोगुणी-तमोगुणी पदार्थ चढ़ाना तथा उनके निमित्त पशुओं एवं अन्य सामग्रियों की बलि आदि देना अथवा भौतिक पदार्थों—धातु, मृत्तिका, पाषाण आदि—को ही देवता मान कर, उनपर जड़ पदार्थ चढ़ाने की पूजा करना और उन, अपनी कल्पना के माने हुए देवताओं से डर कर या कष्ट में उनसे सहायता पाने अथवा भोग्य पदार्थों की प्राप्ति के लिए जड़ पदार्थों द्वारा उनका अर्चन करना, इसी तरह प्रत्यक्ष चेतन देव माता पिता आदिकों को, उनके जीवन काल में सेवा शुश्रूषा आदि न करके, उनके मरने के बाद अपनी कीर्ति और मान के लिए श्राद्ध आदि पितृ-कर्म के बड़े-बड़े आडम्बर करना तथा उनकी चिता समाधि आदि पर बड़े-बड़े मकबरे बनाकर उनका पूजना और मृतकों की याद करके रहना—यह देवपूजन नहीं, किन्तु प्रेत और भूतपूजन है ।

द्विज—ब्राह्मण पूजन

मन और इन्द्रियों को वश में रखने वाले, अन्दर बाहिर से पवित्र रहने वाले, सपत्नी अर्थात् गी० अ० १७ बलोक १४ से १७ तक में वर्णित मन, धाणी और शरीर से सात्विक तप करने वाले, क्षमाशील, सरल स्वभाव वाले, ज्ञानी (आत्म ज्ञानी), विज्ञानी (सांसारिक पदार्थों तथा व्यवहारों का विशेष ज्ञान रखने वाले और आस्तिक अर्थात् आत्मा=परमात्मा का सर्वव्यापक मान कर साम्य भाव से ससार के व्यवहार करके निरन्तर लोक द्वित में रहने वाले ब्राह्मणों का आदर सरस्कार, भरण पोषण, सेवा-शुश्रूषा आदि करना—यह सच्ची ब्राह्मण पूजा है । परन्तु उपरोक्त गुणों के बिना ही केवल ब्राह्मण नामधारी के घर में जन्म लेने ही से ब्राह्मण मान कर अच्युतिदयास से उनको खिलाना पिछाना, सेवा शुश्रूषा करना तथा

दान देना; उनकी आज्ञा मानना अथवा अपने मरे हुए सम्बन्धियों के पास भोग्य सामग्री पहुँचाने के मिथ्या विश्वास से उनकी पदार्थ देना तथा अपने इस लोक और परलोक के फल की इच्छा से उनका पूजन करना—यह ब्राह्मण पूजन नहीं, किन्तु ब्राह्मणों की भवशा है। जहाँ अपूज्यों की पूजा होती है, 'यहाँ दुःख, मृत्यु और भय के सिवाय और कुछ नहीं होता।

प्राज्ञ—बुद्धिमानों का पूजन

विशेष बुद्धिमान व्यक्ति—चाहे ये पुरुष हों या स्त्री अथवा वे किसी भी धर्म या जाति के हों—जिनकी बुद्धि की विचक्षणता से लोगों का हित होता हो, उनका आदर-सत्कार, सेवा शुभ्रपा करना तथा उनका आवश्यक कर्ताव्व पूरी करने में सहायक होना—यह सच्ची प्राज्ञ पूजा है। परन्तु जो बुद्धिमान व्यक्ति अपनी विचक्षणता का दुरुपयोग करके लोगों को हानि पहुँचाते हों, या कष्ट देते हों ऐसे बुद्धिमानों का आदर-सत्कार, सेवा शुभ्रपा करना तथा उनकी आवश्यककर्ताव्व पूरी करने में सहायक होना—यह मिथ्या प्राज्ञ पूजा है।

सत्संग

श्रेष्ठ आचरणों वाले ज्ञानिवान, बुद्धिमान तथा विद्वान् व्यक्तियों के साथ जिनमें दैवी-सम्पद की अधिकता हो, ऐसे सात्विक व्यवहार करने वाले सज्जनों के साथ रहना; ऐसे सज्जनों के समाज में तथा सम्मेलनों में समय-समय पर सम्मिलित होना, जहाँ आत्मा = परमात्मा के सच्चे ज्ञान, सद्बुद्धिवाओं तथा सात्विक व्यवहारों की कथा या उपदेश होत हों वहाँ जाना और उन उपदेशों को धारण करके उनके अनुसार व्यवहार करने का प्रयत्न करना—यह सच्चा सत्संग है। परन्तु लोगों से सत्सङ्गी "कड़वाकर सत्कार, मान, पूजा प्राप्त करने तथा इसके द्वारा लोगों को टगन अथवा और किसी प्रकार की स्वार्थ सिद्धि करने के दम्भयुक्त भावों से अपरोक्ष अथवा पुरुषों के साथ रहना अथवा ऐसे सज्जनों की सभा, समाज, सम्मेलनों

सथा कथा-उपदेशों में जाना और वहाँ जाकर कोई सद्गुण धारण न करके, केवल वाद विवाद करना अथवा उनमें छिद्र ढूँढ़ने का प्रयत्न करना—यह सासह नहीं, किन्तु दम्भ है।

स्वाध्याय

ज्ञान-बुद्धि तथा बुद्धि सीक्ष्य करने के लिए वेद शास्त्रों तथा अन्य प्राचीन एवं नवीन अनेक प्रकार की विद्याओं तथा मापाओं का पठन पाठन करके उनका लोकहित के लिए उपयोग एवं प्रचार करना—यह सच्चा स्वाध्याय है। परन्तु केवल ग्रंथों को रट कर कण्ठ कर लेना अथवा अनेक ग्रंथ पढ़ते ही जाना और बुद्धि से उसका कुछ भी उपयोग न करना अर्थात् बुद्धि को ग्रंथों के गिरथी रख कर केवल शास्त्रों के कीड़े बन जाना अथवा शास्त्रों की केवल प्रक्रियाओं को याद करके वाद विवाद करना पढ़ी हुई विद्या के वास्तविक सत्त्व की तरफ बुद्धि को न लगा कर उनके सूखे कलेवर ही का अध्ययन करके बहुत शास्त्रों के ज्ञाता—पण्डित होने का अभिमान करना—यह स्वाध्याय नहीं किन्तु मूर्खता है।

जप और ध्यान

समष्टि-आत्मा = परमात्मा में शुद्धि के लिए उसके अविनाशी, सर्व-व्यापक, सर्वान्तर्यामी, सदा एकरस रहन वाले, अनादि, अनन्त, नित्य, निर्मल, अद्वितीय भाव का तथा सत्चित्तमानन्द स्वरूप का बार-बार चिन्तन करना उस स्वरूप के श्रोतक “ॐ” एकाक्षर मन्त्र का उच्चारण करते रहना और परमात्मा के इस स्वरूप में मन को निरन्तर जोड़ना, यदि ऐसे स्वरूप के चिन्तन आदि में पहिले मन न लग सके तो प्रारम्भिक अवस्था में इस स्वरूप पर लक्ष्य रखते हुए उसके श्रोतक किसी नाम का चिन्तन और उच्चारण करना तथा उस स्वरूप के श्रोतक किसी रूप पर ध्यान लगाना—यह सच्चा जप और ध्यान है। परन्तु परमात्मा के उपरोक्त भाव तथा स्वरूप पर लक्ष्य रखते बिना केवल किसी नाम के जप की माला चरते रहने में तथा किसी भौतिक रूप पर मन को लगाए रखने में समय

और शक्ति का अपगम्य करना—यह मिथ्या जप और ध्यान है। नाम और रूप चाहे कितने ही सुन्दर और उच्चकोटि के क्यों न प्रतीत हों, वस्तुतः वे कल्पित माया के खेल ही हैं। इनका जप और ध्यान प्रारम्भिक अवस्था में केवल मन को पृथक् करने की आदत डालने मात्र के लिए करना ठीक है; पीछे इनको छोड़ कर समष्टि आत्मा परमात्मा के उपरोक्त सच्चिदानन्द स्वरूप में स्थिति करना चाहिये और नाम तथा रूप से छुटकारा पाए बिना उस स्वरूप में स्थिति हो नहीं सकती—मत नाम और रूप को ही सब कुछ भाग कर सर्वदा उन्हीं में निमग्न रहना—मनुष्य देह के अमूल्य समय को निर्यक गवाना है।

परोपकार—लोकहित

आधिभौतिक और और आधिदैविक विषमता के कारण ही प्राणियों को अनेक प्रकार के बलश होते हैं और वे समता के उपचार से शान्त होते हैं। जिस तरह घात, पिच, कफ आदि दोषों की विषमता से शरीर में जो भूल प्यास तथा नाना भौति के रोगादि होते हैं, वे उन विषम दोषों को सम करने की चिकित्सा से शान्त होते हैं तथा पृथ्वी, जल, तेज, वायु आदि महामूर्तों की विषमता से अनादृष्टि, अतिदृष्टि, याद, महामारी, दावा नल, भूकम्प आदि भौतिक उपद्रवों से लोगों को जो अनेक प्रकार के कष्ट होते हैं, वे भौतिक समता के उपचार से शान्त होते हैं; और भेद-बुद्धि नय मनसिक विषमता से राग, द्वेष, काम, क्रोध, लोभ, मोह, शोक, भय आदि बिहार उत्पन्न होकर उनसे जो अनेक प्रकार के मानसिक बलेश होते हैं, वे सर्व-भूतात्मैक्य ज्ञान के उपदेशादि से मन को साम्यभाव में स्थित करने अर्थात् शम से शान्त होते हैं। इस तरह समता के उपचार से लोगों के आधिभौतिक और आधिदैविक क्लेश मिटाना—सच्चा परोपकार अथवा लोकहित है। परन्तु इसके विपरीत परोपकार या लोकहित के नाम में लोगों में बढ़ती विषमता उत्पन्न करने वाले उपचार करना—जिस तरह जिंजी सादगी से रहने की आदत हो अर्थात् जो मोटा खात, मोटा पहनते और सब

शारीरिक विपदादिकों में सयम रखते हों तथा जिनकी आवश्यकताएँ इतनी कम हों कि उनकी पूर्ति के लिए उन्हें परावलम्बी न धनना पड़े, उनके लिए राजसी भोग्य पदार्थ सुलभ करने द्वारा भोग विलास में उनकी प्रीति उत्पन्न करके उनको त्रिपयी एव अठराश बनाने की विषमता उत्पन्न करना और उन भोग्य पदार्थों की प्राप्ति के लिए परावलम्बी बनाना अथवा एक तरफ तो लोगों को अपनी अपनी प्रकृति के विरुद्ध आहार विहारों में प्रवृत्त करके शारीरिक विषमता उत्पन्न कर, रोगी बनाना और दूसरी तरफ उनकी चिकित्सा आदि के बड़े बड़े आयोजन करके, लोगों को उन पर निर्भर रख कर, पूरे परावलम्बी और उद्यमहीन बनाना, इसी तरह मानसिक विकार मिटाने के नाम पर भेद प्रतिपादक शास्त्रों के ब्याख्यान एव उपदेश देकर बल्वी मानसिक विषमता बढ़ाना—यह परोपकार या लोकहित नहीं, किन्तु पर-पीड़न और लोगों का महान् अनिष्ट करना है ।

अस्तेय (चोरी न करना)

अपने स्वार्थ तथा भोग के लिए दूसरों के भोग्य पदार्थ—चाहे वे सचेतन हों या जड़—हरण करने की इच्छा भी न करना; बिना हफ़ के कोई पदार्थ न लेना अर्थात् अपने परिश्रम द्वारा उपार्जन किए हुए पदार्थों पर ही अपना स्वत्व समझना, दूसरों के परिश्रम से उपार्जन किये हुए पदार्थों के पाने की आज्ञा रखकर आलसी और निरयमी न हो जाना; अकेले ही भोग्य पदार्थों का इस तरह समग्र न करना कि दूसरे उनके उपयोग से वञ्चित रह जायें; अपनी आवश्यकताओं को इतनी अधिक न बढ़ाना कि उनमें घनादि पदार्थों का इतना अनुचित स्वर्च हो कि दूसरों से धन छीनने का प्रयत्न करना पड़े तथा दूसरों की चारित्रिक आवश्यकताएँ पूरी होने में बाधा पड़े तथा सट्टे, फाटके, छुए जीते धन न करना कि जिनसे कुछ भी लोभसेवा हुए बिना ही द्रव्य प्राप्त होने के भाव रहें—यह सच्चा अस्तेय है । परन्तु पूर्व कर्मों के फल से पैतृक सम्पत्ति आदि बिना परिश्रम किए तथा बिना दूसरों के हक छीने,

प्राप्त होने वाली सम्पत्ति को स्वाध्याय मान कर छोड़ बैठना अथवा अपने कर्तव्य कर्म यथावत् करने पर उसके पुरस्कार में जो हृम्यादि तथा भाग्य पदार्थों की प्राप्ति हो उसको यह समझ कर छोड़ देना कि ये पदार्थ किसी दूसरे के परिश्रम से उत्पन्न हुए हैं, इन पर मेरा हक नहीं है—यह मिथ्या अस्तेय है।

तेज

किसी से दण्ड कर आत्मा के विरुद्ध, कोई अनुचित काम न करना तथा अपने कर्तव्य को न छोड़ना, जो अपने मातहत हों उनमें उनके कर्तव्य कर्म समुचित रूप से करवाने तथा पत्नी, सन्तान, शिष्य, प्रजा आदि जो अपने संरक्षण में हों उनको विपरीत आचरणों से रोकने के निमित्त उन पर उचित प्रभाव रखना—सच्चा तेज है। परन्तु अपने श्रेय के अभिमान में दूसरों को अनुचित रूप से दवाना—यह तेज नहीं, अत्याचार है।

कार्य-कुशलता

जो अपने कर्तव्य-कर्म और पेशे हों उनके ज्ञान, विज्ञान तथा क्रिया की पूरी जानकारी रख कर अपने अपने कार्य करने में सय प्रकार से प्रवीण होना—यह सच्ची दक्षता या कार्य-कुशलता है। परन्तु प्रमाद के विषयों में—जिनसे अपने कर्तव्य में हानि पहुँचती हो—कुशलता रखना तथा अपने कर्तव्यों पर ध्यान न देकर दूसरों के कर्तव्यों में कुशलता प्राप्त करने में लगे रहना—यह दक्षता या कार्य-कुशलता नहीं, किन्तु चपलता है।

लज्जा ग्लानि

अपने कर्तव्य के विरुद्ध अनुचित और गुरे काम करने में लज्जा या ग्लानि होना—सच्ची लज्जा या ग्लानि है। परन्तु अपने कर्तव्यों के पावन करने में तथा सात्विक (लोकहित के) व्यवहारों में अज श्रेयों की टीका के भय से श्रुति करना अथवा अपने कर्तव्य कर्मों को नीच वृत्तों का अथवा हीन कोटि का समझ कर उनसे ग्लानि करके उपेक्षा करना—यह लज्जा या ग्लानि नहीं, किन्तु कर्तव्य विमुक्तता है।

तितिक्षा—सहनशीलता

किसी कारण से शरीर में गर्मी, सर्दी, भूख, प्यास, रोग, आघात आदि किसी प्रकार की पीड़ा उपस्थित हो जाय तो उसको शान्तिपूर्वक सहन करना, मन में क्षोभ न करना तथा शरीर को इस तरह के कष्ट सहने योग्य बनाना—सच्ची तितिक्षा है। परन्तु मूर्खता से हठ करके शरीर को पीड़ा देते रहना, शीत, ताप, भूख, प्यास आदि से शरीर को कष्ट देना—नितिक्षा नहीं किन्तु दुराग्रह है।

राजसी-तामसी व्यवहार

काम (इच्छा)

दूसरों के हित और स्वार्थ पर दुर्लक्ष्य करके तथा उनमें बाधा देकर केवल अपनी व्यक्तिगत स्वार्थ सिद्धि की इच्छा रखना, केवल अपने शरीर तथा उनके सम्बन्धियों के लिए ही आधिमौलिक विषय-सुखों तथा मान-कीर्ति आदि की निरन्तर अभिलाषा करते रहना और इन विषय-सुखों के लिए अप्राप्त पदार्थों की प्राप्ति की लालसा रखना तथा कर्षव्याकर्षण, उचित अनुचित का कुछ भी विचार न करके सदा कामोपभोग में ही भासक रहना—यह काम का राजस तामस स्वरूप है। इस तरह के व्यक्तिगत स्वार्थ की कामना से दूसरों से भिन्न अपने व्यक्तित्व के द्वेष भाव की दृढ़ता होती है और सर्वभूतात्मैक्य साम्य भाव प्राप्त होने में यह काम ही सब से अधिक बाधक है। सब सुखों का भण्डार तो स्वयं अपना आप अर्थात् आत्मा है, इसीके प्रतिबिम्ब से विषयादिकों में सुखों का दार्शनिक आभास प्रतीत होता है। अतः आत्मा से भिन्न नाशवान् भौतिक पदार्थों में सुख मान कर उनकी कामना करते रहने से पतन होता है। परन्तु इन व्यक्तिगत स्वार्थों और विषय भोगों की अभिलाषाओं से ऊँचे उठने की सद्दिच्छा रखना; सर्वात्म साम्य भाव में स्थित होने की अभिलाषा करना; समष्टि-आत्मा-परमात्मा के साथ अपनी एकता के अनुभव करने की

छाछा रखना तथा किसी भी प्राणी को हानि पहुँचाए बिना तथा किसी का अहित किये बिना—सबके साथ एकता का प्रेम भाव रखने हुए—लोक-समूह के लिए, मर्यादानुसार जो कामोपभोग, बिना अधिक प्रयास के प्राप्त हो जायें उनमें अनासक्त बुद्धि से, वित्त की शान्ति भए बिना भोग—यह सात्विक काम है। जगत का व्यवहार यथावत् चढ़ाने के लिए काम की भी अत्यन्त आवश्यकता है।

धर्माचिरुद्धो भूतेषु कामोऽस्मि भरतर्षभ ।

गी० अ० ७।०

अर्थ—हे भरतश्रेष्ठ ! धर्म के विरुद्ध न जाने वाला भूत प्राणियों में काम भी मैं हूँ अर्थात् जिस काम से भूत प्राणियों का अहित न होता हो वह—लोक-समूह के विरुद्ध न जाने वाला—काम भी परमात्मा की जगत् को धारण करने वाली एक विभूति है।

क्रोध

अपनेको किसी से हानि या दुःख पहुँचने या किसी से अपने स्वार्थ और सुख में बाधा लगने या किसी से अपना अपमान होने आदिके अनुमान से अथवा अपने मन के अनुकूल कोई पाय न होने से क्रोड का आवेश उत्पन्न कर वित्त को क्षुब्ध करना और अनेकता की विषय बुद्धि से उस हानि या दुःख पहुँचाने वाले को बदले में दुःख या हानि पहुँचाने में प्रयत्न होना—यह क्रोध का राजस तामस स्वरूप है। परन्तु क्रोध को अपने अधीन करके मूर्ख, अज्ञानियों तथा कुमार्ग गमियों को सुधारने और अपने अधीन व्यक्तियों को पराधीन विमुख होने से रोकने के लिए उचित मात्रा में उसका उपयोग करना, अज्ञानी तथा बालक किसी हानिकर व्यवहार का दुराग्रह धरे सो उनको क्रोध विरत कर दौट देना और किसी दुर्गन्धी का दुराचार सुधारने के लिए क्रोध के उपयोग से उसको धमका देना—यह सात्विक क्रोध है ऐसे अथर्वों पर क्रोध के उपयोग से कोई अनय नहीं होता, किन्तु

क्रोध करना आवश्यक हो जाता है। उसके न करने से अनर्थ और लोगों का अहित होता है—क्योंकि राजोगुणी तमोगुणी लोग उनकी प्रकृति के अनुकूल क्रिया से ही सुधरते हैं। अतः उनके तथा दूसरों के हित के लिए प्रेम भाव से ऐसे अवसरों पर उन पर क्रोध करना चाहिए। जैसे अपनी सन्तान को कुमार्ग से बचाने के लिए उसके हित की दृष्टि से क्रोध किया जाता है, वास्तव में वह क्रोध नहीं प्रेम होता है; उसी तरह दूसरों को सुधारने के लिए एकत्रा के भाव से उनको सादना देनी चाहिए; परन्तु ऐसा करने में क्रोध से अपने मन को तपाना नहीं चाहिए और न उसके वश में होकर क्रोध करने की आदत ही डालनी चाहिए।

लोभ तृष्णा कृपणता

सांसारिक पदार्थों में—आत्मा से भिन्न—सुख समझ कर, अपने अपने व्यक्तिगत भोग विलास के लिए, उनका समग्र करने में सन्तोष न करना, किन्तु आवश्यकता से भी अधिक पदार्थों का बेन केन प्रकार से समग्र करने में तन-मन से लगे रहना और समग्र किये हुए पदार्थों का अपने तथा दूसरों के हित के लिए एवं आवश्यक कामों में त्याग न करना यह लोभ, तृष्णा कृपणता का राजस तामस स्वरूप है। परन्तु आत्म ज्ञान प्राप्ति की तृष्णा करना, ससार से प्रेम, सबकी भलाई और अपना वर्तम्य पालन करने में सन्तोष न करना तथा लोकहित के कामों में उपयोग करने के लिए पदार्थों का समग्र करना और अनावश्यक एवं अयोग्य व्यवहारों में उनका व्यय न करना—यह लोभादि का सात्विक स्वरूप है।

शोक—चिन्ता—पश्चात्ताप

गए हुए तथा अप्राप्त सांसारिक धनादि पदार्थों, कटुस्मिधियों, सम्यग्धियों, मित्रों तथा विषय सुखों का चिन्तन करके उनके लिए शोक करना तथा उपस्थित पदार्थों के रक्षण आदि के लिए उचित उपाय न करके केवल उनकी चिन्ता ही करते रहना तथा उनके विध्वंस पर या हानि होने पर

अपनी मूर्खता असावधानी आदि कारणों के लिए पश्चात्ताप करते रहना और उस शोक, चिन्ता पश्चात्ताप आदि में दूब कर अपने कर्माध्य-कर्मों को भूल जाना अथवा उनमें त्रुटि करना—शोक, चिन्ता, पश्चात्ताप का राजस तामस-स्वरूप है। परन्तु अपने कर्तव्यों को पूरा करने के लिए सदा सावधान और चिन्तित रह कर प्रयत्न करते रहना; अपने भीतर आत्म विमूढ़ करने वाले रजोगुणी तमोगुणी भावों से होने वाले अनर्थों का चिन्तन करके उनको सुधारने में यत्नशील रहना तथा अपने किए हुए अनर्थों, असावधानियों तथा त्रुटियों का पश्चात्ताप करके न करने के लिए सावधान रहना—यह सब शोकादि का सात्विक स्वरूप है।

मोह-ममता

सांसारिक पदार्थों को सत्य मान कर, उनमें ममता बढ़ा कर उनके लिए अपने असली आप = आत्मा को भूल जाना शरीर तथा उसके सम्बन्धियों के मोह में फँस कर अनर्थ करना तथा कर्माध्यकर्तव्य का सात्विकी बुद्धि से निर्णय न करके अधविश्वास में पड़ कर अपने कर्तव्यों को भूल जाना—यह मोह ममता का राजस-तामस स्वरूप है। परन्तु अपने कर्तव्य के अनुसार जिन सांसारिक सम्बन्धियों, पदार्थों या व्यवहारों का भार अपने ऊपर हो अथवा जो व्यवहार स्वयम् स्वीकार किए हों उन—अपनी जिम्मेदारी में आये हुए—सम्बन्धियों पर पदार्थों के प्रति अपना कर्तव्य स्नेहपूर्वक अच्छी तरह पालन करना और अपने आधित्यों का प्रेम पूर्वक भरण-पोषण, रक्षण शिक्षण करना, उनके दुःखों में स्नेहपूर्वक सहायता करना तथा उनके हित के लिए उद्योग करना—यह मोह-ममता का सात्विक स्वरूप है।

भय

लोगों को अपनी विद्या, बुद्धि, धन, घर, धन, सत्ता और सामर्थ्य का भय दिखाकर दबाना तथा दुःख देना; मिथ्या बातों का भय बताकर लोगों को भुलाना, डगना तथा मिथ्या ज्ञान की विद्या से लोगों को अज्ञान में

रख कर अपने अधीन रखना, अपने कर्णव्य पालन करने में तथा सात्विक व्यवहारों और कल्याण के प्रयत्न में रजोगुणी तमोगुणी प्रकृति के पुरुषों की निन्दादि का भय करना तथा कल्पित देवी-देवता भूत प्रेत आदि से न डरना न डराना—यह भय का राजस-तामस स्वरूप है। जो दूसरों को भय देते हैं वे स्वयं भयभीत रहते हैं, क्योंकि आत्मा सब में एक है। परन्तु धुरे कर्मों के करने में सबके आत्मा-परमात्मा का भय करना तथा अपने से अधिक ज्ञानी, बुद्धिमान्, बलवान्, धनवान्, सत्तावान् आदि विशेष विभूति-सम्पन्न व्यक्तियों का भय करके बिना समुचित कारण के उनका सामना न करना—भय का सात्विक स्वरूप है।

राग—प्रीति—आसक्ति

भौतिक पदार्थों में भक्ति प्रीति करके मन को निरन्तर उनमें उल्लास प्य रसना और धन, कुटुम्ब आदि में आसक्त होकर अपने कर्णव्यों में घुटि करना तथा अपने असली कर्णव्य सबभूतात्मैक्य से विमुक्त रहना—राग का राजस तामस स्वरूप है। भेद-बुद्धि से विशेष पदार्थों में राग करने से उसकी प्रतिक्रिया स्वरूप दूसरे पदार्थों में द्वेष स्वत उत्पन्न हो जाता है। परन्तु आत्मज्ञान तथा उसके साधन सात्विक व्यवहारों में राग और एक आत्मा में आसक्ति रखना—राग का सात्विक स्वरूप है।

द्वेष

अपनी प्रकृति के प्रतिकूल होनेवाले पदार्थों से तथा अपने से प्रतिकूल दीखने वाले व्यक्तियों के साथ अथवा बिना कारण ही किसी को अपने से भिन्न (वेगाना) मान कर उनसे द्वेष करके उनकी हानि पहुँचाने या उनका भनिए करने व गिराने का भाव रखना—यह द्वेष का राजस-तामस स्वरूप है। परन्तु दूसरों से द्वेष उत्पन्न कराने वाले अनेकता के भेद भाव

का राजस-तामस स्वरूप है। परन्तु परिणाम के बड़े सुख या बड़े स्वप्न पहुँचाने के भाव से अथवा बड़ी हिंसा रोकने के लिए एक या थोड़ी देर के लिए किसी को कष्ट दिया जाय या थोड़ी हिंसा की जाय तो वह हिंसा नहीं, दया है। जिम तरह फोहा मिटाने के लिए चिरा देने की पीड़ा करना भयानक रोग है बचाने के लिए टीका देना, अजीर्ण के बीमार का भोजन छीन लेना इत्यादि। इसी तरह कभी ऐसे अवसर आते हैं कि उच्छ्वेद के जीवों की रक्षा के लिए हीनकोटि के जीवों को मारना आवश्यक हो जाता है। जैसे कि सिंह या पागल कुत्ते आदि से मनुष्यों के प्राण बचाने के लिए उनको मारना; कोई हत्यारा भले आदमियों की हत्या करने को उद्यत हो और अन्य उपायों से निवृत्त न हो तो उन भले आदमियों की प्राण-रक्षा के लिए हत्यारे को मार देना अथवा किसी हत्यारे को प्राण-दण्ड देकर अनेक हत्याएँ बचाया—यह हिंसा का सात्विक स्वरूप है।

परिभ्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम् ।

धर्मं सस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे ॥

गी० अ० ४९

अर्थ—भले आदमियों की रक्षा तथा दुराचारियों के विनाश के हेतु तथा धर्म की स्थापना के लिए मैं युग-युग में अवतार लता हूँ।

इसी तरह बोर, टाकू, भयायी, आततायी, दुराचारी को उचित दण्ड देना भी हिंसा नहीं, किन्तु अहिंसा है।

दण्डोदमयतास्मि ।

—गी० अ० १० ३८

अर्थ—शासन करने वालों का दण्ड में हूँ अर्थात् दुष्ट प्रवृत्ति के लोगों को सन्मार्ग पर लाने के लिए, “दण्ड” भी ममति आत्मा परमात्मा की (जगत् को धारण करने वाली) एक निमूर्ति है।

संशय

परमात्मा यानी अपने असली स्वरूप के सत्शास्त्रोक्त सत्य ज्ञान में, अपने कर्तव्य कर्म करने में तथा अपने निश्चय में संशय या शङ्का करते रहना; किसी भी विषय में निश्चयात्मक न हो कर सकल विकल्प करते रहना—संशय का राजस-तामस स्वरूप है। परन्तु बिना जाँच किए हुए व्यक्तियों के वाच्यों, आचरणों तथा व्यवहारों की सत्यता के विषय में शङ्का करके उनकी अच्छी तरह जाँच करने के बाद निर्णय करना तथा अपनी बुद्धि के उपयोग बिना किसी विषय में निश्चयात्मक न होना—संशय नहीं, किन्तु सावधानी है।

दृढ—दुराग्रह

किसी बात अथवा क्रिया को मूर्खता से पकड़ कर नहीं छोड़ना, उससे अपनेको तथा दूसरों को दुःख अथवा पीड़ा होती हो अथवा अपनी तथा दूसरों की हानि होती हो तो भी उसे कट्टरता से पकड़े रहना, पतन होने वाले व्यवहारों में अन्ध विश्वास रखकर उन्हें किए ही जाना, देश, काल और परिस्थिति की आवश्यकतानुसार विचारों तथा व्यवहारों में परिवर्तन न काना, किसी विषय के विचार में युक्ति और न्याय की अवहेलना कर कोरा झिड़ किए जाना तथा भय, शोक और मद के भावों में अन्ध श्रद्धा करके उन पर अत्यन्त आग्रह करना—यह दृढ अथवा दुराग्रह का राजस-तामस स्वरूप है। परन्तु सबके साथ एकता के भाव से अपने कर्तव्य-कर्म करने में दृढ़ रहना, अच्छी तरह युक्ति और विचारपूर्वक जो सिद्धान्त स्थिर किये हैं उनके विषय में सदाय रक्षित रहना—उनसे विचलित न होना तथा जो काम अच्छी तरह सोच विचार कर करना स्वीकार किया हो, उसे यथाशक्त्य पूरा करने के लिए जी-जान से प्रयत्न करना—यह दृढ और दुराग्रह नहीं, किन्तु सार्विक दृढ़ निश्चय है।

चतुर्थ प्रकरण

चतुर्थ प्रकरण

उपसहार

इस ग्रन्थ में परतन्त्रता अर्थात् बन्धन से स्वतन्त्रता पानी मुक्ति पाने के उपाय का निरूपण किया गया है और वह उपाय, ग्रन्थ के मुख पृष्ठ पर ही “दैवी सम्पद्मोक्षाय निबन्धायासुरी मता” (दैवी सम्पद् से मोक्ष और आसुरी से बन्धन होता है) का मूल मन्त्र देकर वहीं बता दिया गया है, फिर सारे ग्रन्थ में उसीकी व्याख्या की गई है। जगत की अनन्त प्रकार की अनेकता (नानात्व) को सच्ची मान कर, राग द्वेष के भावयुक्त ससार के व्यवहार करना—“आसुरी सम्पद्”—और उक्त नानात्व को शूटा—माया का खेल—जान कर उसके पक्षव भाव को सच्चा जानना और उस सच्चे ज्ञान के आधार पर सबके साथ प्रेम-उत्त का व्यवहार करना—“दैवी सम्पद्”—श्रीमद्भगवद्गीता के श्लोकों से प्रमाणित किया गया है।

यह भी कहा गया है कि केवल आध्यात्मिक दृष्टि से ही नहीं, किन्तु आधिभौतिक और आधिदैविक दृष्टि से भी जगत की एकता सच्ची और अनेकता शूटी है। पुस्तक के प्रथम तीन प्रकरणों में उक्त विषय की विस्तृत व्याख्या करके अब उपसहार में उसका निष्कर्ष दिया जाता है।

यह नाना भौतिक का स्थूल (भौतिक) जगत जो प्रत्यक्ष इन्द्रिय गोचर हो रहा है अर्थात् जो आँखों से देखता है, कानों से सुना जाता है, नाक से सूँघा जाता है, जिह्वा से चरसा जाता है, स्पर्श से स्पर्श किया

॥ प्रेम का सुखासा पीछे तृतीय प्रकरण में देखिए।

जाता है—यह सच, उन्हीं पञ्चतत्त्वों (अथवा जो अन्य दार्शनिक एवं वैज्ञानिक लोग पाँच से अधिक तत्त्व मानते हैं, उनके मतानुसार उतने तत्त्वों) के सम्मिश्रण का अनन्त प्रकार का बनाव है; अर्थात् जिन पञ्चतत्त्वों का, एक राजा, महाराजा, विद्वान्, आचार्य, ज्ञानी, महारामा का शरीर होता है, उन्हीं का एक छोटे से-छोटे व्यक्ति, अछूत, चाण्डाल और पशु पक्षी, वनस्पति आदि का शरीर होता है। स्थावर-जड़म जितनी सृष्टि है वह सब उन्हीं पञ्चतत्त्वों के सम्मिश्रण का बनाव है और सभी एक दूसरे के उपकारी, उपकार्य हैं तथा एक दूसरे पर निर्भर (अन्योन्याश्रित) हैं। इस लिए भौतिक (स्थूल) जगत् की एकता सही है और इसमें जो अनन्त प्रकार की मिश्रता का बनाव दीखता है, उसका प्रतिक्षण परिवर्तन होता रहता है—कोई भी वस्तु सदा एक-सी नहीं रहती—इसलिए वह असत् है। किसी भी प्राणी का शरीर छीजिए—गर्भावधान से लेकर ज्यों ज्यों वह बढ़ता है, उसकी अवस्था प्रतिक्षण बदलती रहती है। गर्भ में अनन्त प्रकार के रूप बदलता हुआ, विशेष अवधि में पूरा शरीर बन कर गर्भ से बाहर आता है और बाहर भी वही परिवर्तन की क्रिया निरन्तर जारी रहती है। कितने ही परमाणु प्रतिक्षण शरीर में से निकलते और कितने ही प्रवेश करते रहते हैं। शनैः-शनैः बाल्यावस्था से युवावस्था, प्रौढ़ावस्था और फिर वृद्धावस्था हो जाती है। इन अवस्थाओं का परिवर्तन किसी विशेष समय में ही एकदम नहीं होता, किन्तु प्रतिक्षण निरन्तर होता रहता है और घटा-बढ़ी की क्रिया निरन्तर जारी रहती है। शरीर का विनाश, यद्यपि किसी विशेष समय में एकदम होता प्रतीत होता है, परन्तु वास्तव में वह भी पहले निरन्तर होता रहता है और मरने के समय, उस एकत्र परिवर्तन की प्रतीति एक साथ होती है। इसी तरह स्थावर पदार्थों का भी प्रतिक्षण परिवर्तन होता रहता है। वनस्पति (वृक्ष-छत्ता आदि) किसी विशेष समय में एकदम नहीं उगते और न एकदम सूखते ही हैं, किन्तु उनके बढ़ने घटने की क्रिया प्रतिक्षण निरन्तर

जारी रहती है। खनिज पदार्थ—हीरा, पत्था, मानिक, मोती, सोना, चाँदी, पत्थर, मट्टी आदि—भी निरन्तर परिवर्तन की क्रिया में से गुज़रा हुआ अपने अपने प्रकृत रूप में आते हैं और फिर भी उनका परिवर्तन पृथ्वि, ह्रास जारी रहता है। काल (समय) का भी निरन्तर परिवर्तन होता है। सूर्योदय से लेकर सूर्यास्त तक तथा शाम से लेकर सुबह तक समय निरन्तर बदलता रहता है। इसी तरह मनु भी प्रतिक्षण बदल रहा है। सुबह के सुहावने शीतल समय को हटा कर उसके स्थान पर तुपहर का कड़ा धूप एकदम नहीं आ जाता और दिन के प्रकाश को हटा कर रात्रि का अन्धकार भी हठाए पृथ्वी-मण्डल को आच्छादित नहीं करता, न जाड़े की सर्दी सहसा ग्रीष्म में परिणत होती है, किन्तु समा परिवर्तन प्रतिक्षण निरन्तर होता रहता है। इसी तरह वस्तु और काल के साथ साथ देश का भी निरन्तर परिवर्तन होता रहता है। इसके अतिरिक्त देश काल और वस्तु यानी ससार का कोई भी पदार्थ सबको सदा एक सा प्रतीत भी नहीं होता। किसी को कोई वस्तु किसी भ्रमण्या में एक प्रकार की प्रतीत होती है, दूसरी अवस्था में तथा दूसरे व्यक्ति को वही वस्तु दूसरी तरह भान होती है; किसी को कोई वस्तु किसी अवस्था में अनुकूल प्रतीत होती है, दूसरी अवस्था में अथवा दूसरे व्यक्ति को वही प्रतिकूल प्रतीत होती है। दिनचरों को सूर्य प्रकाश रूप दीयता है—निशाचरों को अन्धकार रूप; सन्ने में वृष्टि सुहावनी लगती है—भक्ति वृष्टि के समय वर्षा भयानक प्रतीत होती है; भारतवर्ष में ग्रीष्म ऋतु में सूर्य का तेज असह्य होता है—विलायत में सूर्य के दर्शन को लोग तरसते हैं; प्यास से मरते हुए का जल जीवनदाता है—जलोदर के रोगी तथा डूबने वाले का प्राण हरता है; सुख-शान्ति के समय जो देश प्रिय लगता है—भ्रमण और विपत्ति के समय उसको शत्रु भागना भित्तिर प्रतीत होता है; सुख का दीर्घ-काल भी बहुत अल्प मालूम देता है—दुःख का एक क्षण भी वर्ष के बराबर भान होता है; धन-भार्य आदि

का समग्र एव सत्ता तथा मान-प्रतिष्ठा शान्ति के समय एव योग्य व्यक्तियों के पास हो तो सुखदायक होते हैं—विश्व के समय अथवा अयोग्य व्यक्तियों के पास वे ही महान् दुःखदायक होते हैं; सदाचारी व्यक्तियों की विद्या सबको लाभदायक होती है—दुराचारियों की विद्या से सबको हानि होती है, पुत्र हीन गृहस्थी पुत्र जन्म पर बड़ा हर्ष मानता है—विधवा स्त्री गम में हो उसे मार डालना चाहती है; पतिव्रता स्त्री, पति को और स्नेह करने वाला पति, पत्नी को एव सुपुत्र, पिता को प्यारा लगता है—इनके विपरीत गुणों वाले पति, पत्नी और पुत्र, शत्रु प्रतीत होते हैं, सर्दों में जो गर्म कपड़े तथा गर्म आहार विहार अच्छे लगते हैं—गर्मों में वे ही बुरे प्रतीत होते हैं; भूखे को भोजन बहुत स्वादु लगता है—अघाण हुण को उससे ग्लानि होती है तेज अग्नि वाले को युक्तिसे खाने पर दूध, घृतादि पौष्टिक पदार्थ बलवर्धक होते हैं—मन्दान्नि की दशा में अथवा अयुक्ति से खाने पर रोग उत्पन्न करते हैं मनुष्य के लिए आक विष है—वही बकरी की खुराक है मनुष्य को शहद मीठी लगती है—कुत्त को कड़वी हिन्दू लोग गङ्गा-ज्ज्ञान से पुण्य मानते हैं—जैनी पाप, हिन्दू मूर्ति पूजा और गौरक्षा धर्म मानते हैं—मुसलमान मूर्ति तोड़ना और गौहिंसा धर्म मानते हैं, भारतवासी स्त्रियों को पद्दलित रखना हितकर समझते हैं—पश्चिमी लोग उनको पूरी स्वतन्त्र रखना श्रेयस्कर मानते हैं, भारतवर्ष में पुरुष का स्त्री को विवाह कर अपने घर ले जाना श्रेष्ठाचार है—बर्मा में स्त्री का पुरुष को विवाह कर अपने घर लाने की रिवाज अच्छी गिनी जाती है। कहीं तक गिनाया जाय, जगत का कोई भी व्यवहार सदा-सर्वदा एकसा नहीं रहता। अतः जो वस्तु निरन्तर परिवर्तनशील है—एक क्षण के लिए भी स्थिर नहीं रहती—उसके किसी रूप को सच्चा माना जाय। सत्यता के उद्धार के लिए कोई स्थिर बिन्दु भी तो चाहिए। किन्तु जगत के नाना भाँति के बनाव में अरा भी स्थिरता (स्थिर बिन्दु) नहीं है—इसलिए वह सत्य नहीं कहा जा सकता। परन्तु एकत्व भाव में, जगत

अवश्य ही सत्य है; क्योंकि उसका अस्तित्व यानी होना प्रत्यक्ष है, उसमें झलचल (चेतनता) प्रत्यक्ष है और वह प्यारा (सुहावना) भी लगना है—इसलिए अस्ति-भाति प्रिय रूप से सदा एकसा रहने वाले पुरुष भाव में यह स्थूल जगत सब है और प्रतिक्षण बदलने वाले नानात्व भाव में असत् ।

अथ सूक्ष्म आधिदैविक दृष्टि से विचार कर देखा जाय तो भौतिक जगत के मूल तत्त्व अपने सूक्ष्म भाव में घनीभूत होकर ही स्थूल बनते हैं और सत्त्व, रज, तम तीनों गुणों के संयोग के तारतम्यानुसार अनन्त प्रकार के रस्य उत्पन्न करते हैं; साथ ही प्राणियों के मन्त करण की सूक्ष्म वृत्तियाँ, अपनी घनता से स्थूल इन्द्रिय रूप हो कर, उक्त तीनों गुणों के तारतम्य से, जगत के उपरोक्त नाना प्रकार के दृश्यों के साथ सम्मिश्रित होकर भांति भांति के व्यवहार करती हैं । सारांश यह कि स्थूल जगत का कारण सूक्ष्म जगत है । किसी भी घटना अथवा कार्य का पहिले (सूक्ष्म) मन में सङ्कल्प उठता है और वह सङ्कल्प जब दृढ़ होकर घनीभूत हो जाता है, तब कार्य रूप में परिणम होता है । मन में जब देखने का सङ्कल्प उठता है तो वह तेजोवामक होकर चक्षु रूप से नाना प्रकार के रूप देखता है; सुनने का सङ्कल्प उठता है तो आकाशात्मक होकर कर्ण रूप से शब्द सुनता है, सूँघने का सङ्कल्प उठता है तब गृष्णात्मक होकर नासिका रूप से गन्ध लेता है; रसास्वादन का सङ्कल्प उठता है तो जलात्मक होकर रसना रूप से सब रसों का स्वाद लेता है और स्पर्श करने का सङ्कल्प उठता है तो पाद्यात्मक होकर त्वचा रूप से सब प्रकार के स्पर्श करता है । एक तरफ तो (सबके) समष्टि मन के सङ्कल्प से सूक्ष्म ५ तत्त्व स्थूल होकर समष्टि जगत के सब पदार्थ रूप बनते हैं और दूसरी तरफ प्रत्येक शरीर धारी के व्यष्टि मन के सङ्कल्प से उक्त पञ्चतत्त्व व्यष्टि भाव से इन्द्रिय रूप होकर जगत के पदार्थों के साथ सब प्रकार व्यवहार करते हैं । अतः स्थूल आधिभौतिक जगत की सृष्टि सूक्ष्म आधिदैवी

जगत पर ही निर्भर है। परन्तु सूक्ष्म आधिदैविक जगत का नानात्व भी परिवर्तनशील है अर्थात् वह मन के सङ्कल्प रूप होने से प्रतिक्षण निरन्तर बदलता रहता है; क्योंकि मन के सङ्कल्प एक क्षण भी इकसार स्थिर नहीं रहते, किन्तु क्षण-क्षण में उठते और छप होते रहते हैं; अतः सूक्ष्म जगत का नानात्व भी झूठा है। परन्तु चित्त जगत् एकाग्र होता है तब सब सङ्कल्प मिट जाने पर भी एकाम्रावस्था का अस्तित्व, उसका अनुभव और उसका आनन्द समान रूप से सब में रहता है, अतः सूक्ष्म जगत की भी एकता सच्ची है।

उपरोक्त विषय का प्रत्यक्ष अनुभव नित्य प्रति—जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति (स्वप्न रहित गह्र निद्रा) की अवस्थाओं में—सब लोगों को होता रहता है। जाग्रत अवस्था में स्थूल शरीर से स्थूल व्यवहार होते हैं। स्वप्न अवस्था में सूक्ष्म=सङ्कल्पमय शरीर से केवल मानसिक व्यवहार होते हैं और सुषुप्ति (गह्र निद्रा) की अवस्था में जाग्रत और स्वप्न (स्थूल और सूक्ष्म दोनों शरीरों) के व्यवहार अपने कारण=प्रकृति में छप होकर कारण (बीज) रूप से रहते हैं और फिर उसी कारण=प्रकृति से पुनः इनका प्रादुर्भाव होता है। जिस तरह जाग्रत स्वप्न और सुषुप्ति—तीन अवस्थाएँ प्रति दिन सबको अनुभव होती हैं, उसी तरह मनुष्य-शरीर की आयु में भी उक्त तीनों अवस्थाएँ होती हैं, प्रत्येक शरीर अपनी उत्पत्ति से पहले बीज रूप से पिता माता के गर्भ में सुषुप्त अवस्था में रहता है, फिर दौशय में मनोराज्य की स्वप्न अवस्था में से होकर स्थूल जगत का अनुभव करने वाली बाल, युवा एवं वृद्धावस्था रूपी जाग्रत का क्रमशः प्राप्त करता है और शरीर के नाश होने पर उक्त स्थूल (जाग्रत) और सूक्ष्म (स्वप्न मनोराज्य की अवस्था) दोनों सुषुप्ति (कारण) में छप हो जाते हैं और समय पाकर जब मन के सङ्कल्प उद्भव होते हैं, तब फिर सुषुप्ति (कारण) से स्वप्न (सूक्ष्म) और जाग्रत (स्थूल) निकल आते हैं। इसी तरह यह स्थूल और सूक्ष्म जगत भी अपने कारण रूप

प्रकृति से उत्पन्न होता है और पीछे प्रकृति में ही लय हो जाता है । सारांश यह कि जाग्रत = स्थूल का आधार स्वप्न = सूक्ष्म है और नाग्रत = सूक्ष्म और स्वप्न = सूक्ष्म दोनों का आधार सुषुप्ति = कारण है । जाग्रत = स्थूल में, स्वप्न = सूक्ष्म अवस्था यानी मन के सङ्कल्प और सुषुप्ति = कारण अवस्था यानी प्रकृति, दोनों यनी रहती है और स्वप्न = सूक्ष्म अवस्था में सुषुप्ति = कारण यानी प्राकृत अवस्था यनी रहती है और जाग्रत, स्वप्न एवं सुषुप्ति तीनों अवस्थाओं का अनुभव करने वाला अपना आप (आत्मा) सब अवस्थाओं में एकसार रहता है । जाग्रत अवस्था में जो अपना आप 'मैं' रूप से सब स्थूल व्यवहार करता है वही अपना आप स्वप्न अवस्था में सूक्ष्म मानसिक व्यवहार करता है और जब जागता है, तब अपने स्वप्न के अनुभव स्मरण करता है । सुषुप्त अवस्था में वही अपना आप गाढ़ निद्रा का आनन्द लेता है और जब जागता है तब अपनी सुषुप्ति के आनन्द, और कुछ भी न जानने रपी अज्ञान, का स्मरण करता है । यद्यपि शरीर की जाग्रत (स्थूल), स्वप्न (सूक्ष्म) और सुषुप्ति (कारण) — तीनों अवस्थाओं की भिन्नता बदलती रहती है, परन्तु इन तीनों अवस्थाओं में एकता रूप अपना आप यानी सत्चित् आनन्द स्वरूप, सर्वव्यापक, अम, अविनाशी आत्मा सदा प्रसर रहता हुआ सबका अनुभव करता रहता है । जिस तरह व्यष्टि शरीर की तीन अवस्थाएँ हैं उसी तरह समष्टि जगत् की भी स्थूल, सूक्ष्म और कारण तीन अवस्थाएँ हैं और जो सत्चित् आनन्द रूप आप आत्मा व्यष्टि शरीर में सदा एकसार रहता है, वही समष्टि जगत् की तीनों अवस्थाओं में भी सदा एकसार बना रहता है और साथ ही साथ यह इन अवस्थाओं से परे अर्थात् इनसे अल्पित रहता है । जिस तरह वाइस्कोप के दृष्टाव में सफेद पदार्थ सबका आधार होता है — उस सफेद वर्ण पर पहिले ऊँचे का प्रतिबिम्ब पड़ता है और फिर उस ऊँचे के बीच में एक गोला प्रकाश पड़ता है और उस गोले प्रकाश में माना प्रकार के रत्नों का प्रतिबिम्ब पड़ता है, उसी तरह यह

शुद्ध स्वरूप आत्मा में पहिले उसकी चित् शक्ति अर्थात् प्रकृति (माया) के आवरण की सुषुप्त अवस्था आती है, फिर उस सुषुप्ति में मानसिक सङ्कल्प रूपी स्वप्नावस्था का गोल प्रकाश पड़ता है और उस स्वप्नावस्था रूपी प्रकाश में नाना भौति के स्थूल जगत का बनाव बनता है। जिस तरह धादस्त्रोप के दिखाव में उस अ-घकार, प्रकाश और नाना भौति के दृश्यों का आधार जो सफेद पर्दा होता है वह एक और सत्य होता है तथा उस पर भौति-भौति के जो प्रतिबिम्ब पड़ते हैं वे सब मिथ्या दिखाव मात्र होते हैं, उन दिखावों से पर्दे का कुछ बनता भिगड़ता नहीं, उन नाना प्रकार के दृश्यों के दिखाई देते समय, उससे पहिले तथा पीछे वह ज्यों का त्यों निर्लेप बना रहता है, उसी तरह जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति अर्थात् स्थूल, सूक्ष्म और कारण सबका आधार—अपना आप अर्थात् आत्मा—एक है तथा सदा एकरस रहने वाला एवं सत्य है और स्थूल, सूक्ष्म व कारण—तीनों अवस्थामों के भिन्न-भिन्न परिवर्तनशील, कल्पित एवं मिथ्या बनावों का उस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता वह सदा निर्लेप रहता है।

जगत की एकता अर्थात् नाना भौति के नाम रूपात्मक बनाव में जो एकत्व भाव है वही आत्मा = परमात्मा अथवा ईश्वर है और उस एकता रूपी ईश्वर में किसी प्रकार का छेद, ब-धन व पराधीनता आदि नहीं है, किन्तु वह पूर्ण सुख-स्वरूप, सदा स्वतन्त्र अर्थात् मुक्त है। उस एकता रूपी ईश्वर को सब जगत में निरन्तर एक समान व्यापक देखते हुए, अपने व्यक्तित्व को उसमें जोड़ कर तथा अपने व्यक्तिगत स्वार्थों को उसके अर्पण करके अर्थात् सारे जगत से अपनी एकता करके तथा अपने स्वार्थों को सबके स्वार्थों के अन्तर्गत करके सबके साथ प्रेम* पूर्वक समता^३ का व्यवहार करने से कोई कलश, ब-धन या पराधीनता शेष नहीं रहती।

इसलिए ससार में जितने भूतप्राणी हैं, उनसे अपनी एकता का अनुभव करते हुए, समत्व^३ भाव से सबके साथ, उनके प्राकृतिक गुण तथा

*प्रेम व समता का सुखासा पीढ़े तृतीय प्रकरण में देखिये।

अपने-अपने सम्बन्ध के अनुसार यथायोग्य प्रेमछ का व्यवहार करना चाहिए । चाहे कोई व्यक्ति किसी भी मज़हब, धर्म, सम्प्रदाय अथवा मत का अनुयायी हो, किसी भी देश का निवासी हो, किसी भी जाति या समाज का हो अथवा किसी भी परिस्थिति में हो—यहाँ तक कि मद्रा आदि देवता एवं पृथ्वी के सन्नाट से लेकर पशु, पक्षी, वनस्पति आदि ई वर्यो न हो—सब से एकता का अनुभव करते हुए, सबके प्राकृत गुणों के योग्यता तथा परस्पर के सम्बन्ध के अनुसार यथायोग्य साम्यछ भाव से प्रेमछ का व्यवहार करना चाहिए । किसी के साथ भी रागछ, घृणाछ, तिरस्कारछ का भाव नहीं रखना चाहिए । परन्तु यह प्रेमयुक्त समता का व्यवहार, एकता रूप ईश्वर के लिए होना चाहिए, पृथक्ता रूप विशाच के लिए नहीं । अर्थात् जो सात्विक प्रकृति के लोग, एकता रूप ईश्वर के उपासक हों, उनके साथ सत्वगुणी यत्न द्वारा सहयोग करना और उनके सात्विक आचरणों में सहायक होना चाहिए और जो राजस-धामस प्रकृति के लोग पृथक्ता (भेद-बुद्धि) रूपी विशाच के दास बन कर सत्कार के लोगों के प्रति राग द्वेष आदि भावों के कारण एकता रूपी ईश्वर से विमुख रहते हैं—उनको पृथक्ता (भेद-बुद्धि) रूपी विशाच से छुड़ाने के लिए—उनसे उनके प्राकृत गुणों के अनुकूल व्यवहार करना चाहिए । इस तरह व्यवहार करने से किसी व्यक्ति को मानसिक अथवा शारीरिक ब्यथा हो अथवा किसी की आर्थिक हानि हो अथवा किसी का मिय पद्यों से वियोग हो जाय अथवा किसी का शरीर भी चला जाय तो कुछ भी परवाह न करनी चाहिए अर्थात् उपेक्षा कर देनी चाहिए, परन्तु इस बात का दृढ़म ध्यान रखना चाहिए कि ऐसा करते समय अपने चित्त में कभी एकता के प्रेमयुक्त साम्य भाव का अभाव न हो । करने शरीर के रोगी भद्र को दृश्य बनाने के लिए त्रिस ताइ काट-छाँट, पुष्टिस, सिक्ताव, मरदम-पट्टी आदि का उपचार किया जाता है, उसी तरह भेद-बुद्धि रूपी रोग प्रत्य

* राग, द्वेष, घृणा, तिरस्कार का मुलाना तृतीय प्रकरण में देखिए ।

व्यक्तियों को एकता रूपी आरोग्यता प्राप्त कराने के लिए—उनके हित के उद्देश्य से—उनसे उनके उपयुक्त वर्ताव करना चाहिए, द्वेष तथा घृणा के भाव से नहीं। जिन लोगों के चित्त में एकता के प्रेम भाव की दृढ़ता नहीं हो गई हो अर्थात् जिन्होंने अपने व्यक्तित्व की एवं व्यक्तिगत स्वार्थों की दूसरों के साथ एकता न कर दी हो एवं जिनका हृदय राग, द्वेष तथा घृणा के भावों से दूषित बना हुआ हो, उनको—दूसरों के राजस-तामस भाव छुड़ाने के लिए—किसी को शारीरिक कष्ट देने तथा किसी प्रकार की हानि पहुँचाने का कोई अधिकार नहीं है। उन्हें पहिले अपने भाव शुद्ध करने चाहिए। जो धार्मिक, साम्प्रदायिक, सामाजिक एवं राजनैतिक सिद्धान्त अथवा नियम, सर्वत्र एकता के समान भाव के विरुद्ध, राग द्वेष से भेदोत्पादक विषमता उत्पन्न करने का समर्थन करते हों—वे चाहे कितने ही प्राचीन अथवा प्रतिष्ठित क्यों न हों—उनकी अवहेलना कर देनी चाहिए।

कोई पतोगुण प्रधान व्यक्ति या समाज अपने श्रेष्ठ गुणों के कारण ऊँचे दर्जे के कर्म करे और उनके फलस्वरूप ऊँचे दर्जे के भोग भोगे, तथा रज-तम प्रधान व्यक्ति या समाज अपने उक्त गुणों के कारण नीची श्रेणी के कर्म करे और उनके फलस्वरूप निम्न श्रेणी के भोग भोगे, तो आपस में एक-दूसरे के प्रति घृणा, तिरस्कार अथवा ईर्ष्या-द्वेष के भाव रखने का कोई कारण नहीं है अर्थात् ऊँचे दर्जे के कर्म करने और भोग भोगने वालों को निम्न श्रेणी वालों से घृणा और तिरस्कार न करना चाहिए तथा निम्न-श्रेणी वालों को उच्च श्रेणी वालों से ईर्ष्या-द्वेष न करना चाहिए, क्योंकि गुणों के अनुसार कर्म करना और भोग भोगना ही सच्ची समता है। निम्न श्रेणी वाले लोगों को उच्च श्रेणी वालों से मैत्री का वर्ताव करना और उच्च श्रेणी वालों को निम्न-श्रेणी वालों के प्रति करुणा और अनुग्रह का वर्ताव करना चाहिए। (आपस के मित्र-मित्र प्रकार के प्रेम के वर्ताव का विस्तृत खुलासा इस पुस्तक के तीसरे प्रकरण में देखिए।)

वास्तव में कम और भोग स्वय ऊँचे नीचे अथवा अच्छे-बुरे नहीं होते, किन्तु सभी अपने अपने स्थान में एक समान आवश्यक और भावस में एक-दूसरे के एक समान उपकारी हैं। सभी एक-दूसरे पर निर्भर रहते हैं। बड़े-छोटे सभी एक-दूसरे के भोक्ता भोग्य हैं—चाहे वे किसी जाति, वर्ण, समाज व देश के हों। यदि स्त्रीपुरुष की दासी है तो पुरुष स्त्री का गुलाम है, पुत्र पिता का अज्ञाकारी है तो पिता पुत्र का डरलुग है, शिष्य गुरु का अनुचर है तो गुरु शिष्य का सेवक है, सेवक स्वामी का दास है तो स्वामी सेवक के वशवर्ती है और प्रजा राजा की भक्त है तो राजा प्रजा का नौकर है। अपनी अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए सभी एक दूसरे की सेवा पर निर्भर रहते हैं, अतः एक-दूसरे के सेवक सेव्य हैं। किसान स्वय अपनी तथा दूसरों की भ्रष्ट की आवश्यकता पूरी करता है, परन्तु वस्त्र के लिए जुलाहा के अधीन रहना पड़ता है, धौंसरों के लिए जुलाहा तथा किसान आदि को सुधार और छुटार के अधीन रहना पड़ता है, चमड़े के सामान के लिए सबको चमार के और सफाई के लिए मेहतर के अधीन रहना पड़ता है। इसी तरह एक ग्राम, नगर, प्रान्त अथवा देश के लोग अपनी सारी आवश्यकताएँ अपना ही ग्राम, नगर, प्रान्त अथवा देश में पूरी नहीं कर सकते, किन्तु अपनी अपनी विशेष योग्यतानुसार अपने यहाँ उत्पन्न होने वाले पदार्थों से दूसरे ग्राम, नगर, प्रान्त एवं देश की आवश्यकताएँ पूरा करते हुए उनके यहाँ से दूसरों की विशेष योग्यता से उत्पन्न होने वाले पदार्थों के लिए उनके अधीन रहते हैं। चाहे वे पदार्थ विद्या और गाँव के रूप में हों अथवा विज्ञान, कला कौशल, महान्त मजदूरी के रूप में अथवा सगृहीत पुरी एवं सैनिक दक्षि की सहायता के रूप में अथवा आवश्यकीय भोग सामग्रियों के रूप में हों। सारांश यह कि अपनी सारी इच्छाएँ और आवश्यकताएँ कोई भी व्यक्ति और कोई भी देश स्वयं भरने आप पूरी नहीं कर सकता, किन्तु किसी व किसी रूप में

एक-दूसरे का आश्रय लेना ही पड़ता है। जिसकी आवश्यकताएँ और आकांक्षाएँ जितनी अधिक होती हैं, उतना ही अधिक वह दूसरों के अधीन रहता है और जिसकी आवश्यकताएँ तथा आकांक्षाएँ जितनी कम होती हैं, उतना ही वह कम पराधीन रहता है। परन्तु अपनी बढ़ी हुई आवश्यकताओं और आकांक्षाओं की पूर्ति के लिए यदि कोई दूसरों की प्राकृतिक आवश्यकताओं और आकांक्षाओं को अस्वाभाविक रूप से कुचल कर उनको दबाना या बाधन में रखना चाहे तो वह स्वयं दबता और बँधता है। रस्सी किसी के हाथ पैर बाँधती है तो वह स्वयं बँधती है, अत्याचारी पुरुष किसी को किसी स्थान में कैद करता है तो उसकी पहरेदारी में वह स्वयं कैद हो जाता है, सर्प छछुन्दर को अपने मुँह में दबाए रखता है तो वह स्वयं उसके अधीन हो जाता है—यही दशा जगत् में सर्वत्र प्रत्यक्ष देखने में आती है, क्योंकि क्रिया की प्रतिक्रिया अवश्य हुआ करती है।

तात्पर्य यह कि ऊँचा-नीचापन, सुख-दुःख, स्वाधीनता पराधीनता आदि कोई स्वतन्त्र पदार्थ नहीं है—ये केवल व्यक्तियों और समाज के मन के भावों से उत्पन्न होते हैं। इसलिए ऊँचे-नीचे कम करने और भोग भोगने तथा स्वाधीनता पराधीनता के भेद भाव से, आपस में लड़ना झगड़ना मूर्खता है और इसी से सब श्लेश और बाधन होते हैं। सच्चा निरद्वय सुख और स्वाधीनता, सबके साथ एकता का प्रेम रखने और अपनी आवश्यकताओं एवं आकांक्षाओं को कम करके उनको सर्वथा अपने घरा में रखने में है।

किसी व्यक्ति या समाज में जब तक सतोगुण की प्रधानता रहती है तब तक वह राजस-तामस लोगों की अपेक्षा ऊँचा, सुखी और स्वतन्त्र ही रहता है; चाहे राजस-तामस प्रकृति के लोग उससे कितनी ही ईर्ष्या द्वेष करके छुँए झगड़ें। और जिनमें रज-तम की प्रधानता होती है वे अपने राजस तामस भावों के रहते सात्विक लोगों की अपेक्षा नीचे, दुखी और

पराधीन ही रहते हैं। योग्यतम लोग ही ससार में (अयोग्य लोगों की अपेक्षा) अधिक टिक सकते हैं और जिनमें सतोगुण की प्रधानता है वे ही योग्यतम हैं। निर्यल सबल की सुराह है, यह प्राकृतिक नियम प्रत्यक्ष दृष्टिगोचर होता है और जिनके हृदय में एकता रूपी ईश्वर का जितना ही अधिक निवास है अर्थात् जिनमें आत्मशक्ति का जितना ही अधिक विद्यमान है, उतने ही वे अधिक सबल हैं तथा जो एकता रूपी ईश्वर से जितने ही अधिक विमुख हैं अर्थात् जिनमें आत्मबल की जितनी ही कमी है वे उतने ही अधिक निर्यल हैं। इसलिए सुख शान्ति पूर्वक जीवित रहने की इच्छा रखने वालों को सात्विक आचरणों द्वारा एकता रूपी आत्मबल को बढ़ाना चाहिए।

जिस तरह गणित की इकाई (Unit) के योग (एकता से) दहाई बनती है, दहाई के योग से सैकड़ा, सैकड़ा के योग से सहस्र, सहस्र के योग से एक, इसी तरह उपाशेच्छर योग के बढ़ते-बढ़ते अनन्तता होकर सर्वत्र एकता हो जाती है—एक के योग से अनन्त और अनन्त में एक होता है—उसी तरह अविच्छिन्न जगत की एकता प्राप्त करने के लिए एक

व्यक्ति अपने स्त्री पुत्रादि नजदीकी सम्बन्ध के व्यक्तियों की एकता के योग से कौटुम्बिक एकता करे; एक एक कुटुम्ब दूसरे कुटुम्बों से एकता में जुड़कर सामाजिक एकता करे, एक-एक समान दूसरे समाजों से एकता में जुड़कर देश की एकता करे और एक-एक देश दूसरे देशों से एकता में जुड़कर विश्व की एकता करे। इस तरह एकता के योग की बढ़ती हुई क्रिया द्वारा प्रत्येक व्यक्ति सारे विश्व से एकता करके अनन्तता को प्राप्त हो सकता है अर्थात् परम सुख और पूर्ण स्वाधीन = जीवन सुख हो सकता है।

ससार के सारे छाद्दाई-सगदे और माना प्रकार के क्लेश मिटा कर वास्तविक सुख-शान्ति स्थापित करने एवं सच्ची स्वतन्त्रता प्राप्त करने का एक मात्र अच्छा उपाय यही है।

ॐ तत् सत्

गायन

गीता सार

(राग भैरवी ताल कवाली)

मिल रहो सधों से पार, मजा येही जिन्दगानी का ॥ टेक ॥
 बड़े भाग मानुष देह पाई, राग द्वेष में अगर गँवाई,
 लख चौरासी बीच हाल होगा हैरानी का । मिल रहो० ॥१॥
 एक ही राम जगत सारी में, पशु-पक्षी और नर-नारी में ।
 छोड़ो रस्ता वैर भाव और खँचा-तानी का ॥ मिल रहो० ॥२॥
 दुखियों ऊपर दया जो रखता, सुखी जनों को मित्र समझता ।
 मोद करे मन में सुनके यश हरिजन दानी का ॥ मिल रहो० ॥३॥
 लख दुष्टों से करे किनारा, जो होवे भगवत को प्यारा ।
 समता बुद्धि रखे, भला करता सब प्राणी का ॥ मिल रहो० ॥४॥
 षोढे सत्य वचन प्रिय हित के निर्मल सरल भाव हों चित के
 हिंसा छल अमिमान करे नहीं काम गिलानी का ॥ मिल रहो ॥५॥
 काम क्रोध के रहे न पश में, हय शोक नहीं यश अपयश में ।
 जीते समता लोभ चिह्न यह सच्चे ज्ञानी का ॥ मिल रहो० ॥५॥
 करतब समझ कर्म शुभ करना, अहङ्कार का दम नहीं भरना ।
 जग में रहो निसङ्ग सार भगवत की बानी० का ॥ मिल रहो० ॥७॥
 हर दम ध्यान प्रभू का धरिये, सब कुछ उसके अर्पण करिये ।
 घूर करे दुःख द्वन्द्व पति लक्ष्मी ‡ महारानी का ॥
 मिल रहो सधों से पार, मजा येही जिन्दगानी का ॥८॥

ॐ तत् सत्

5

1

2

3

4

1

2

3

शुद्धि-पत्र

पृष्ठ	पक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
४	११	गु	गुं
५	१	तां	ता
११	१४	जिस तरह	जिस तरह कोई
११	२४	से नहीं	से ही नहीं
११	१३	व्यक्तित्व	व्यक्तिगत
१२	११	इन से	इनमें से
११	१८	पैर	पर
११	१९	पर	पैर
१८	५	सशय	सशय
११	२१	र	कार
११	११	व्यक्तित्व	व्यक्तिगत
२०	१६	तक तक	तयतक
११	१८	सक्त	सक्ता
२८	१५	६९	५९
११	२४	करने इच्छा	करने की इच्छा
२९	१७	आधिकार	अधिकार
३०	१४	कुसंघ्य	कसंघ्य
११	१९	आमय-सध	आमयन्सधं
३१	१२	एषां	एषां
३२	१९	समम	समय
३३	५	से	में

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
३३	१२	विद्याओं को	विद्याओं का
"	"	अष्ट	सबसे अष्ट
"	१७	गुण	गुण
"	२१	साम्य	साम्य
३६	२४	पुस्तक	पुस्तकें
"	५	इनका	इनका कोई
४३	२४	पुस्तकों	पुस्तकों
४८	४	आपस	आपस
४९	१८	किसने	जिसने
४३	२५	स्वामी में	स्वामी में
५८	२१	शरीर ही	इसी को
५६	७	शिक्षण	रक्षण-शिक्षण
६४	५	से	पर
६८	१२	अपरथा	व्यवस्था
"	१८	स्थित	स्थित
७२	१३	के	से
७३	१३	हु	हुए
७३	४	हीती है	होती है
७४	१२	स्थिर	स्थित
७४	२२	आत्मा में	आत्मा-परमात्मा में
७५	२५	याग	योग
"	८	वेदों	दहों
८३	३	प्रमाद	प्रसाद
८७	८	प्रसन्न और	प्रसन्न रहना और
"			

पृष्ठ	पक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
८७	१५	वख सहित	वख रहित
८८	१५	काम	गर्व, काम
८९	१	विविध	त्रिविध
"	२	स	स्व
९१	११	स्त्री की	स्त्री को
९४	२५	वारससत्य	वारसत्य
९५	२४	दहे के	दहेज के
१००	१८	मकड़ों	मकोड़ों
१०६	१३	शौक्नी	शौकीनी
११६	१५	दूसरे की दबाने	दूसरे को दबाने
११९	१९	बाकी नहीं रहती	बाक़ी रहती
१२०	२	आर	और
१२५	१७	स्याखि	स्यात्रि
१२८	१०	वृद्धि	पुद्धि
१३०	१०	भादि	भाधि
१३२	११	३	१९
१३६	४	सच	सत्
"	१४	अपेक्षा	उपेक्षा
१३८	२३	वर्ग	वर्ण
१४०	२५	विवाचित	निवाचित
१४२	१७	व	वे
"	२४	वही	वहीं
१४४	९	उनकी अवज्ञा	अवज्ञा
१४५	१४	जोड़े नर	जोड़े के नर

पृष्ठ	पक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
१५४	९	उसको	उनको
१५६	११	सय	सम
१५७	१	और सम रत्न	रज और सम
१५९	१२	मनुष्यों में आपस में	मनुष्यों में
"	"	मनुष्यों में भी	मनुष्यों में आपस में भी
"	२६	करने की शक्तिविशेष	करने की विनाय
१६३	१६	सार	ससार
१६४	४	वियुक्तेस्तु	वियुक्तेस्तु
"	"	विषयान्द्रियैश्चरन्	विषयानिन्द्रि यैश्चरन्
१६८	२	समायना दीखे	समायना न दीखे
१७०	१३	समा	सत्ता
१७५	१४	करके	घरते
१७६	२५	छे	छेष्ट
१७८	१०	भीर भीर	भीर
१८२	१६	विषय	विषम
१८५	३४	॥ डरना न डराना	डरना डराना
१८६	१	द्वेष-का	द्वेष-का द्वेष
"	१६	सदश	उनके सदश
१८९	२२	सयश	सशय

सस्ता-साहित्य-मण्डल, अजमेर के

प्रकाशन

- | | | | |
|-----------------------|--------|-----------------------|-------|
| १-दिप्य-जीवन | 1=) | १५-विजयी बारबोली | २) |
| २-जीवन-साहित्य | | १६-अनीति की राह पर | 1=) |
| (दोनों भाग) | १=) | १७-सीताजी की अग्नि | |
| ३-सामिलवेद | 111) | परीक्षा | 1-) |
| ४-शैतान की लकड़ी | 111=) | १८-कन्या शिक्षा | 1) |
| ५-सामाजिक कुरीतियाँ | 111) | १९-कर्मयोग | 1=) |
| ६-भारत के स्त्री-रत्न | | २०-फलवार की करतूत | =) |
| (दोनों भाग) | १111-) | २१-व्यावहारिक सम्यता | 1)11 |
| ७-अनोखा ! | १1=) | २२-अंधेरे में उजाला | 1=) |
| ८-ब्रह्मचर्य विज्ञान | 111-) | २३-स्वामीजी का बलिदान | 1-) |
| ९-यूरोप का इतिहास | | ४-हमारे जमाने की | |
| (तीनों भाग) | १) | गुलामी | 1) |
| १०-समाज विज्ञान | १11) | २५-छी और पुरुष | 11) |
| ११-खहर का सम्पत्ति | | २६-घरों की रफाई | 1) |
| शास्त्र | 111=) | (अप्राप्य) | |
| १२-गोरों का प्रभुत्व | 111=) | २७-क्या करें ? | |
| १३-चीन की आवाज़ | 1-) | (दो भाग) | १11=) |
| १४-दक्षिण अफ्रिका का | | २८-हाथ की कसाई | |
| सत्याग्रह | | मुनाई (अप्राप्य) | 11=) |
| (दो भाग) | १1) | २९-आत्मोपदेश | 1) |

३०-यथार्थ भादश जावन (अभाष्य) ॥१-	४५-जीवन-विकास अजिल्द १॥) सजिल्द १॥)
३१-जब अमेज नहीं आये थे— १)	४६-किसानों का शिगुल २) (जम्त)
३२-गंगा गोविन्दसिंह (अभाष्य) ॥२)	४७-फौसी ! ॥)
३३-श्रीरामचरित्र १॥)	४८-अनासक्तियोग तथा गीता बोध १)
३४-आश्रम-हरिणी १)	४९-स्वर्ण-विहान (नाटिका) (जम्त) ॥२)
३५-हिन्दी-मराठी-कोष २)	५०-मराठों का उत्थान और पतन २॥)
३६-स्वाधीनता के सिद्धांत ॥)	५१-आह के पत्र— अजिल्द १॥) सजिल्द २)
३७-महान् मातृत्व की ओर— ॥३२)	५२-स्व-गत— ॥२)
३८-शिवाजी की योग्यता ॥२) (अभाष्य)	५३-युग-धर्म—ज्ञप्ति १२)
३९-सरंगित हृदय ॥)	५४-स्त्री-समस्या अजिल्द १॥॥) सजिल्द २)
४०-नरमेघ ! १॥)	५५-विदेशी कपड़े का मुकाबला ॥२)
४१-दुखी दुनिया ॥)	५६-चित्रपट ॥२)
४२-जिन्दा छाना ॥)	५७-राष्ट्रवाजी ॥२)
४३-आत्म-कथा (दो खण्ड) २)	५८-इंग्लैण्डमें महात्माजी १)
४४-जब अमेज आये (जम्त) १॥२)	५९-रोटी का ६०-देवीसम्पद ॥२)

सस्ता-साहित्य मण्डल

के

मनन-योग्य ग्रंथ

- १-दिग्य-जीवन
- २-जीवन-साहित्य
- ३-सामिल वेद
- ४-मनीति की राह पर
- ५-इमंयोग
- ६-छो और पुरुष
- ७-आत्मोपदेना
- ८-स्वाधीनता के सिद्धांत
- ९-आत्म-कथा
- १०-मनासक्तियोग
- ११-राष्ट्र-वाणी
- १२-रोटी का सवाल

मूल्य अन्दर देखें

सरुण-भारत-मन्यावली—सं० १

अपना सुधार

“उद्वरेदात्मनाऽऽत्मानं”
म० गो० ५-६

“साहित्य-शास्त्री”
नर्मदाप्रसाद मिश्र बी० ए०,
“विशारद”

अपना सुधार

[जान स्टुअर्ट ब्लैकी के "सेल्फकल्चर" के आधार पर]

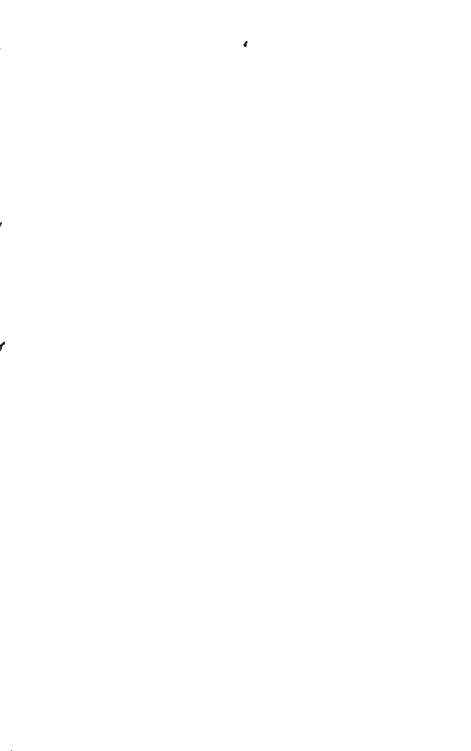
लेखक

प० नर्मदाप्रसाद मिश्र, बिहारद, बी० ए०

प्रकाशक

तरुण-भारत-ग्रन्थावली-कार्यालय,

दारागञ्ज, प्रयाग ।



समर्पण



विद्वद्भर श्रीमान् प० मधुमङ्गल जी मिश्र

बी० ए० को,

उनके अनेक उपकार-भारों से भवनत लेखक-द्वारा

यह ग्रन्थ

सादर और सप्रेम

समर्पित

चार शब्द

प्यारे नवयुवको, आप की “तन्त्रभारत-ग्रन्थावली” का पहला ग्रन्थ यह आप के हाथ में है। इस ग्रन्थ में आप को रिक्तानेवाली बहुतसी चटकीली-मटकीली घातें या अलौकिक घटनाएँ नहीं मिलेंगी और नहीं आपकी ग्रन्थावली का यह उद्देश्य है। जैसा कि इस पुस्तक के नाम ही से प्रकट है, इसमें यह बतलाया गया है कि हम “अपना सुधार” कैसे करें।

यह तो आप जानते ही हैं कि बिना पहले “अपना सुधार” किये हम देश का सुधार, या समाज का सुधार, कैसे कर सकते हैं। और जो मनुष्य स्वयं शुद्ध नहीं है उसको मानता कौन है—उसके उपदेश या आदेश को सुनता कौन है। महात्मा तुलसीदास के कथनानुसार —

पर-उपदेश कुशल बहुतेरे ।

जे आचरहिं ते नर न घनेरे ॥

अथवा, बकौल किसी फारसी कवि के कि “खुदरा फज़ीहत दीगरा नसीहत” वाली बात होगी। इस लिये पहले “अपना सुधार” आवश्यक है।

इस छोटे से ग्रन्थ में प्रोफेसर ज़ैकी साहब ने, बड़े अच्छे ढंग से, सिलसिलेवार, इस घात का विवेचन किया है कि एक नवयुवक “अपना सुधार” करके किस प्रकार अपनी मातृभूमि के लिये उपयोगी सिद्ध हो सकता है। उन्होंने बतलाया है कि

पहले 'मनुष्य' का मन, जिसके कारण उसका नाम 'मनुष्य' पड़ा है, शुद्ध और सस्कृत होना चाहिये। मन को, अपनी बुद्धि को, शुद्ध और परिष्कृत करने के कौन कौन साधन हैं, मो उन्होंने पहले अध्याय में बतला दिये हैं। दूसरे में उन्होंने शरीर को लिया है। वास्तव में शरीर की ही स्वस्थता पर मन का भी स्वास्थ्य अवलम्बित है, क्योंकि जब तक मनुष्य में शारीरिक बल नहीं—उसकी आरोग्यता ठीक नहीं—तब तक उसमें मानसिक बल रहेगा कहा ? इसलिए मानसिक सुधार के बाद, जैसी साह्य ने शारीरिक सुधार के साधन, तथा उसका महत्व बतलाया है। बाद को उन्होंने आचार लिया है। प्यारे नवयुवकों, इस सारी बातें इसी "आचार" पर अवलम्बित हैं। मनुष्य में चाहे जितना मानसिक बल हो, चाहे जितना शारीरिक बल हो, पर यदि उसके आचरण में गड़बड़ आया—वह आचार से गिरने लगा—तो समझो उसका मारा बल मिट्टी में मिला। आचरण के ठीक रहे बिना कोई बल रह ही नहीं सकता। इसीलिये जैसी साह्य ने मानसिक सुधार और शारीरिक सुधार से अधिक आचार-विषयक सुधार को तरजीह दी है, अधिक महत्व दिया है। क्योंकि इसी पर मनुष्य का मानसिक और शारीरिक सुधार अवलम्बित है। आचरण को ठीक रखने के जो साधन प्रोफ़सर जैसी ने बतलाये हैं वे भी यथार्थ में उपयोगी हैं।

अन्त में इतना कहना बस होगा कि इस पुस्तक में अपने सुधार के जो साधन बतलाये गये हैं वे अमुमय-सिद्ध हैं—जैसी साह्य ने स्वयं पहले उन पर अमल किया है तब उनको बतलाया है। इस लिये हम विश्वास है कि यदि हमारे नवयुवक इस पुस्तक के एक एक साधन को लेकर, उनका अभ्यास करेंगे

तो उन्हें सफलता अवश्य प्राप्त होगी और ससार में, आज जो जीवित रहने के लिए, धार सम्राप्त हो रहा है उसमें विजय प्राप्त करने की शक्ति उनमें अवश्य आ जायगी ।

नवयुवको, पहले “अपना सुधार” करके अपनी माता की सेवा करने के लिए अपने को तैयार करो और तब फिर कार्य-क्षेत्र में कूदो ।

आगरा,

श्रावण शुक्ला ७ सं० १९७२

} लक्ष्मीधर वाजपेयी

अनुक्रमणिका ।

— ० —

चार शब्द

५—७

ब्लैकी साहय का स० चरित्र

९—१०

मानसिक सुधार

- (१) पुस्तकावलोकन (२) निरीक्षण (३) वर्गीकरण
(४) तर्कना (५) तर्कशास्त्र और आत्मविश्वास (६) कल्पनाशक्ति
(७) सौन्दर्य निरीक्षण शक्ति (८) स्मरणशक्ति (९) लेखन
और भाषण शक्ति (१०) पुस्तकें (११) मित्र-व्यवसाय-मार्गदर्शी
पुस्तकें (१२) भाग्यशौं क सम्पत्ति की विधि

११—२२

शारीरिक सुधार

- (१) शारीरिक सुधार का महत्व (२) व्यायाम या कसरत
करना (३) ध्यान पान (४) इवाशर मन्त्रान (५) सांग
(६) स्नान (७) शरीर और मनका सम्बन्ध

२३—२४

आचार सुधार

- (१) आचार-सुधार का महत्व (२) आचार और धर्म
(३) आज्ञापालन (४) मत्सरशोभना (५) वधोगरीबता
(६) महासुमृति और प्रेम (७) धार-व्यवहार (८) संयम
(९) द्रव्यापार्लेन (१०) दंडना या धैर्य (११) पवित्र आचरण
(१२) स्वाध्याय (१३) महारनाथों के चरित्र (१४) सामाजिक
(१५) धरती आलोचना (१६) ईश्वर प्राप्ति

२५—१११

जान स्टुअर्ट ब्लैकी

का

सक्षिप्त जीवनचरित्र

स्काटलैंड देश में ग्लासगो नाम का एक प्रसिद्ध शहर है। हमारे चरित्रनायक का जन्म वहीं पर, २८ जुलाई, सन् १८०९ ई० में, हुआ था। इनके पिता एवरडीन मे गुमाश्ता थे। इसलिये इनकी प्रारम्भिक शिक्षा यहीं आरम्भ हुई। कुछ दिनों तक वहीं शिक्षा पाकर, दो वर्षों तक देश देश पर्यटन करते रहे। इसके पश्चात् इन्होंने कानून पढ़ना शुरू किया, परन्तु पिता के आज्ञानुसार इस अभ्यास से इन्हें विवश होकर विरत होना पड़ा। इस समय इनका मन साहित्य की ओर मुका। साहित्य-सेवा में प्रसिद्धि प्राप्त करना इनके भाग्य में बड़ा था। १८३४ ई० में, इनका किया हुआ, जर्मन कवि गेटी के फास्ट (Faust) का अनुवाद प्रकाशित हुआ। यह अनुवाद बड़ी योग्यता से किया गया था। लोग ने इसका खूब आदर किया। वस, फिर क्या था, इनका उत्साह बढ़ने लगा। एक दो वर्षों तक ये सामयिक पत्रों में लेख आदि भेजते रहे। १८३९ ई० में ये एवरडीन के मेरोशल कालिज में लेटिन भाषा के अध्यापक नियुक्त हुए। १८५० ई० में एशीलम का अनुवाद इन्होंने प्रकाशित किया। इससे इनकी खूब बाहवाह होने लगी। दो वर्षों के बाद, ये एडिनबरा के विश्वविद्यालय में प्रोफ भाषा के अध्यापक नियत हुए। ३० वर्ष ये इस पद पर बड़ी योग्यता से काम करते रहे। प्रोफ भाषा के ये बड़े पक्षपाती थे। इस विषय पर इन्होंने कई लेख “वेस्टमिनिस्टर-रिव्यू” में प्रकाशित कराये। इनका कहना था कि इंग्लैंड और स्काटलैंड के विश्वविद्यालयों

मे यह भाषा अवश्य ही पढाई जानी चाहिये । एथेंस जा कर इसे सीखने के लिये विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति भी देना इन्होंने आरम्भ किया ।

आजन्म ये साहित्य-सेवा करते रहे । कई एक ग्रन्थ लिखे, कई कवितायें लिखीं, कई गीत बनाये । अन्तिम समय तक इन्होंने साहित्य-सेवा से मुँह नहीं मोड़ा । १८७३ ई० में इन्होंने “सेल्फ-कल्चर” ग्रन्थ की रचना की । ७ मई, सन् १८९५ ई० में इनकी ससार-यात्रा पूरी हुई । एडिनबरा वालों के देखते देखते ये इस ससार से चल बसे । नश्वर शरीर पचतत्वों में जहा का तहा मिल गया ।

इनके लिखे ग्रन्थों में “सेल्फ-कल्चर” अर्थात्
“अपना सुधार”

का बहुत आदर है । इसे इन्होंने ६४ वर्ष की अवस्था में, जब इन्हें ससार का पूर्ण अनुभव हो गया था, लिखा था । नव-युवकों के लाभार्थ ही इसकी रचना हुई थी । इसका मुख्य उद्देश्य नवयुवकों के आचरण को सुधारना तथा कुमार्गगामी पथिकों को उचित मार्ग पर लाना ही है । इस उद्देश्य की पूर्ति में ग्रन्थकर्त्ता को कहा तक सफलता हुई है—इसके विषय में कुछ कहने की आवश्यकता नहीं है ।

बहुधा नीति-विषयक ग्रन्थ रूखे पाये जाते हैं, परन्तु इस ग्रन्थ में एक यह भी विशेषता है कि इसमें रूखेपन की मलक तक नहीं है । मन, शरीर तथा आत्मा में समन्वय रखने वाला व्यवहार में लाये जाने योग्य, उपदेशों के विवेचन से इस ग्रन्थ की उपयोगिता बहुत बढ़ गई है । हमारी समझ में, इस ग्रन्थ को “नवयुवक-सखा” कहना कुछ अनुचित न होगा ।

अपना सुधार



मानसिक सुधार

“कुछ न कुछ ज्ञान प्राप्त करते रहना सदैव अच्छा होता है”

गेटा

(१) पुस्तकावलोकन

वर्तमान समय में शिक्षा विशेष करके पुस्तकों ही के द्वारा दी जाती है। इसमें किंचित् मात्र भी सन्देह नहीं कि ज्ञान-सम्पादन करने के लिये पुस्तकों से उपयुक्त सहायता मिलती है। उपयोगी कलाओं के अभ्यास करने में भी उनसे बहुत कुछ सहायता मिलती है। जैसे शिल्पकार आदि तद्विषयक पुस्तकों का ज्ञान रखकर अपनी कला में बहुत कुछ निपुणता दिखाते हैं। पुस्तकें इतनी उपयोगी होने पर भी, आत्म-सुधार का मौलिक एव स्वाभाविक साधन नहीं कही जा सकतीं। और, मेरी समझ में तो, विद्या की उस शाखा में भी, जहाँ कि उनकी नितान्त आवश्यकता है, उन्हें ‘ज्ञान-सम्पादन के मूल साधन’ की उपाधि से विभूषित करना अतिशयोक्ति ही है। जो हो, पुस्तकें नवीन और मौलिक विचारों का स्वाभाविक स्रोत बहानेवाली शक्ति कदापि नहीं हैं। वे तो ज्ञान-सम्पादन के लिये केवल सहायक-मात्र हैं—कृत्रिम शस्त्र हैं। जिस प्रकार शस्त्र तब तक निरूपयोगी ही है जब तक वह वस्तु—यह

सामान, जिस पर शस्त्र चलाना है, पास में न हो—वह योग्यतः जिसके द्वारा शस्त्र चलाना है, अपने में न हो। वैसे, ठीक उसी प्रकार पुस्तकों को निरूपयोगी ही समझना चाहिये, जब तक कि मन पुस्तकों के द्वारा शिक्षा ग्रहण करने की योग्यता न प्राप्त कर लेवे। पुस्तकें उस दूरदर्शक यन्त्र के समान जिसकी सहायता से अनेक अकल्पनीय एवं आश्चर्यजनक अनुसन्धान किये जा सकते हैं, परन्तु इन यन्त्रों की शक्ति : मरोसे पर चक्षु आदि ईश्वरदत्त यंत्रों को निरुद्यम न बना देना चाहिये। पुस्तकें ज्ञान प्राप्ति का मूल और उपयुक्त मार्ग नहीं हैं। मूल मार्ग तो कुछ और ही है—अर्थात् जीवन, अनुभव, मनन, भावना और कर्म। जब मनुष्य इन पर अपना लक्ष्य स्थिर करके ज्ञान-सम्पादन के मार्ग में पैर रखता है, तब पुस्तकें उसे बहुत कुछ सहायता पहुँचाती हैं, कई एक अभावा की पूर्ति करती हैं, बहुत सी भ्रष्टियों को दूर करती हैं। परन्तु व्यवहारिक ज्ञान के बिना, केवल पुस्तकों ही का आश्रय लेकर, उपर्युक्त मार्ग में दौड़ लगाना कठोर चट्टान पर सूर्य किरणों के गिरने तथा पानी बरसने के समान निष्फल है।

ज्ञान-सरोवर नीर अथाह अमृत अति पावन।

एक घूँट का पान तृप्त कर सकै कभी मन ?

भिरै नीर हिय घीच प्यास पूरी तब होवै।

करके वह अति अमल, मैल पल भर में धोवै ॥

इस पद्य के अन्तर्गत विचार यद्यपि अलंकार से आच्छादित हैं, तथापि सर्वव्यापक सत्यता इसमें स्पष्ट रूप से झलक रही है। जिस प्रकार उस मनुष्य का, जिसने कभी किसी धातु का स्पर्श में भी दर्शन नहीं

किया है, केवल धातु विद्या विषयक ग्रन्थ पढ़ने से कुछ भी वैज्ञानिक और यथार्थ ज्ञान नहीं प्राप्त हो सकता है, वसी प्रकार उस मनुष्य को भी, जिसने अपना समस्त ज्ञान केवल पुस्तकावलोकन द्वारा ही उपार्जित किया है और जिसे इस प्रत्यक्ष प्रसार का कुछ भी अनुभव नहीं, केवल साहित्य एवं काव्य द्वारा, अथवा उसको, जिसने सगीत के मधुर एवं सुखद स्वरों का कभी रसास्वादन नहीं किया है, केवल सगीत-विद्या-विषयक व्याख्यानों द्वारा अथवा जिसको अपनी आत्मा पर श्रद्धा नहीं और जिसका जीवन स्वयं पवित्र नहीं, उसको केवल धर्मोपदेश-द्वारा कुछ भी यथार्थ ज्ञान नहीं प्राप्त हो सकता है। पुस्तकों के द्वारा जितना ज्ञान सम्पादित किया जाता है वह सब बक्र मार्ग से, अर्थात् प्रतिध्वनि और परावर्तन से किया जाता है। यथार्थ ज्ञान तो चिन्तन और मनन द्वारा ही होता है। बाह्य उपायों के अवलम्बन से जो कुछ ज्ञान प्राप्त होता है उसकी वृद्धि, विचार और मनन से, वसी प्रकार होती है जिस प्रकार वृक्ष अपनी जड़ों के द्वारा भूमि से खाद्य आदि र्शोचकर और पश्चात् उसका पूर्ण परिपाक करके वृद्धि पाता है।

(२) निरीक्षण

अतः मैं सत्र नवयुवक विद्यार्थियों को दृढतापूर्वक परामर्श देता हूँ कि तुम लोग केवल पुस्तकों के वर्णन पर ही विश्वास न करके यथासम्भव वास्तविक निरीक्षण द्वारा अपना अभ्यास करो। वही पुस्तक वास्तव में उपयोगी है जिसके द्वारा निरीक्षण करना ज्ञात हो। निरीक्षण हमारी महत्वपूर्ण प्राथमिक शिक्षा का पथ प्रदर्शक होना चाहिये। परन्तु रोद है, इस ओर बहुत ही कम ध्यान दिया जाता है। प्राकृतिक विज्ञान (उदाहरणार्थ—रसायन-

शास्त्र, वैद्यक शास्त्र इत्यादि) विशेष उपयोगी हैं, क्योंकि इनसे विविध उपयोगी एवं मनोरञ्जक बातों के ज्ञान के सिवा, मनुष्यों को अवलोकन करने की शिक्षा मिलती है। बड़े आश्चर्य का विषय है कि हममें से अधिकांश लोगों को, ससार में जो वस्तुएं मिलती हैं उनमें से बहुत सी, आखें खुली रहने पर भी, नहीं दिखाई देती हैं। इसका कारण यही है कि अन्य इन्द्रियों के सहज, चक्षुरिन्द्रिय के भी सुधार की आवश्यकता रहती है। इस सुधार के अभाव से, और पुस्तकों का अत्यधिक आश्रय लेने के कारण, यह इन्द्रिय मन्द हो जाती है, और अन्त में बिलकुल निष्क्रमी हो जाती है। अतएव विद्यालय और महाविद्यालय में वही शिक्षा मुख्य समझी जानी चाहिये जिससे नवयुवक प्रत्येक पदार्थ को विचारपूर्वक अवलोकन करना सीख सकें। इसी कारण वनस्पति-शास्त्र, प्राणि शास्त्र, खनिज-शास्त्र, भूगर्भ-शास्त्र, रसायन शास्त्र, स्थापत्य-विद्या और ललित कलायें बहुत ही उपयोगी हैं। देश भ्रमण करने से मनुष्य का ज्ञान भाण्डार, बहुत कुछ बढ़ सकता है। परन्तु जब तक मनुष्य को 'निरीक्षण-शास्त्र' के तत्वों का ज्ञान नहीं है, तब तक प्राकृतिक सौन्दर्य के भाण्डार, काश्मीर सट्टश प्रदेशों, पहाड़ों, अथवा विदेशों में भ्रमण करने से विशेष लाभ नहीं हो सकता। पुस्तक का अपरिमित ज्ञान, देश भ्रमण करते समय, 'अवलोकन-शास्त्र' के नियमों के ज्ञान के बिना, किसी काम का नहीं है।

(३) वर्गीकरण

अवलोकन करना अच्छा काम है। यद्यार्थ एवं सूक्ष्म अवलोकन करना और भी अच्छा है। परन्तु ससार में विविध

भाति के अगणित पदार्थ हैं, और यदि कहीं वर्गीकरण—एक श्रेणी के समस्त पदार्थों को एक समूह में लाने का नियम—न ज्ञात होता, तो निरीक्षक शक्तियों की बड़ी दुर्गति होती। किस पदार्थ का अवलोकन करना और किसका न करना—इसका निर्णय करना बहुत ही कठिन हो जाता। परन्तु सौभाग्यवश यह अड़चन नहीं मेलनी पड़ती है। वर्गीकरण-नियम के ज्ञात होने से, प्रत्येक पदार्थ समूह, अथवा विद्या की प्रत्येक शाखा की उपयोगिता, सहज ही में मालूम हो सकती है। इस व्यवस्थापक नियम का आविष्कार करना मानवी बुद्धि के हाथ में है। और इसलिये ससार में सभी जगह वह वर्तमान है। सन पदार्थों के तत्व एक दूसरे से सादृश्य रखते हैं, परन्तु किसी पदार्थ में कोई तत्व अधिक है और कोई न्यून, इसीलिये प्रत्येक पदार्थ के गुण एक दूसरे से भिन्न हैं, और इसी तत्व परिमाण के द्वारा वस्तु-विभाग किया जाता है। अतः विद्यार्थी को उचित है कि जन वह किसी पदार्थ को देखे तो सन से पहले वह एक दूसरे से पारस्परिक सादृश्य और भिन्नता का मिलान करे, क्योंकि जिस प्रकार प्रकाश के साथ छाया रहती है, उसी प्रकार प्रत्येक पदार्थ में सादृश्य के साथ भिन्नता भी अवश्य रहती है और यद्यपि सादृश्य और भिन्नता का वास्तविक मान कुछ भी नहीं है, तथापि स्मरण रहे कि, इन्हीं के आधार पर वर्गीकरण किया जाता है—इन्हीं के द्वारा पारस्परिक भिन्नता और सादृश्य की जाच की जाती है। समस्त पदार्थों का वर्गीकरण करना एक स्वाभाविक क्रम है। स्वाभाविक कहने से यह अभिप्राय है कि प्रत्येक पदार्थ अपनी वास्तविक उपयोगिता के अनुसार रखे जाते हैं। 'स्वाभाविक'

के विपरीत 'कृत्रिम' है। वर्णमाला के सब वर्ण, सुभीते के लिये, इसी क्रम में रखे जाते हैं। यह क्रम नये विद्यार्थियों को, जिन्होंने ज्ञान-सम्पादन के मार्ग में अभी हाल में पैर रखा है, चाहे भले ही उपयोगी हो, परन्तु सर्वधैव उसी पर अवलम्बित रहना यथार्थ-ज्ञान-प्राप्ति में बाधक है। नवयुवक को उचित है कि वह पदार्थों के सामान्य गुणों के अनुसार वस्तु विभाग करने का अभ्यास करे। पदार्थों के विशिष्ट गुणों का सूक्ष्मतया निर्णय करके, और उनके सामान्य गुणों का ज्ञान प्राप्त करके, उपरोक्त विभाग किया जा सकता है। साधारण जन फूलों का नाम-करण, उनके आभ्यन्तर सादृश्य को देखकर करते हैं, उनके विमान्दश्य पर ध्यान नहीं देते हैं। 'घाटर लिली' के नाम से स्पष्ट मालूम होता है कि वह 'लिली' का कोई न कोई प्रकार अवश्य होगा, परन्तु वास्तव में इससे उसका कुछ भी सादृश्य नहीं, इसमें एक भी सामान्य गुण नहीं। वनस्पति-शास्त्र-वेत्ता, जिसने वनस्पतियों के स्वभाव एवं उनके अङ्ग आदि का शुद्ध रीति से ध्यानपूर्वक निरीक्षण किया है, 'घाटर लिली' को एक अन्य ही वर्ग के फूलों में घतलावेगा और इसके लिये सन्तोपदायक कारण भी घत लावेगा। रेल आदि का निर्माण होने से, आजकल देश भ्रमण करने में बहुत सुविधा हो गई है, इसलिये मैं नवयुवकों को सलाह दूंगा कि जब कभी तुम किसी अन्य स्थान को जाओ, तो वहाँ का अद्भुतालय (अजायबघर) जितने बार हो सके, अवश्य ही देखो; और उस स्थान की प्रसिद्ध वस्तु को विशेष ध्यानपूर्वक देखो। बहुत से पदार्थों को अधूड़ा देखना उन्हें थिलकुल न देखने के बराबर है। अधूड़ा ज्ञान किसी काम

का नहीं। ऐसा ज्ञान रखने की अपेक्षा मिलकुल अज्ञान रहना अच्छा है।

(४) तर्कना

ज्ञान भवन की, वस्तु निरीक्षण एवं वस्तु-वर्गीकरणरूपी नींव को खूब दृढ़ बनाकर, बुद्धि के द्वारा, पदार्थ के कार्यकारण-अनुसंधानरूपी अन्य अङ्गों की वृद्धि की जाती है। उस समय हमें यह जानने की आवश्यकता पड़ती है कि अमुक वस्तु अमुक स्वरूप में क्यों और किस लिए है। सृष्टि-रचयिता एक है। उसी ने समस्त चराचर जीवों को उत्पन्न किया है। इसी लिए पदार्थों के रूप, वृद्धिक्रम, एवं वर्ग विभाग में कुछ न कुछ सादृश्य अवश्य है। मनुष्य भी, ईश्वर-निर्मित होने के कारण, इस सादृश्य पर कुछ न कुछ विचार अवश्य करता है। जिस प्रकार ईश्वरीय शक्ति सारे विश्व को नियमित रूप से चलाती है, उसी प्रकार हमारी बुद्धि सब सासारिक कामों को मेल मिलाप से और पारस्परिक सहारा लेकर, करने के लिए हमारे जीवन को, स्वभाव ही से, आदेश करती है। मन के उसी गुण को, जिसके कारण वह पदार्थों के सामान्य गुणों को अथवा सादृश्य को खोजता है, मानसशास्त्र जाननेवाले कार्य-कारण अनुसंधान कहते हैं। साधारण जन किसी घटना के अग्रगत सयोग को ही उस घटना का कारण समझते हैं। ऐसे बहुत कम लोग मिलेंगे जो केवल कार्य ही से सतुष्ट हो जाते हों—उसका कारण जानने की जिज्ञासा न रखते हों। इससे प्रतिपादित होता है कि किसी कार्य का कारण जानना, अथवा उसको जिज्ञासा रखना, मनुष्यमात्र में स्वाभाविक है। इस सम्बन्ध में नययुवकों को उचित है कि वे किसी अग्रगत अथवा

अनुगत संयोग को ही यथार्थ कारण समझकर धोखा न खावें। भारतवर्ष के पश्चिमी किनारे पर अधिक पानी क्यों गिरता है, अथवा राजपूताने की मरुभूमि में कम क्यों बरसता है—इत्यादि बातों के कारणों को समझना कुछ बहुत कठिन काम नहीं है। परन्तु, आचारनीति, राजनीति आदि गहन विषयों के कारणों का अनुसन्धान करना बहुत कठिन है। इन विषयों का उलझन में पड़कर, कभी कभी उनके कार्य और कारणों की सत्यता का पूर्ण निर्णय किये बिना ही कई बातों को स्वयंसिद्ध मान लेना पड़ता है, क्योंकि ऐसे अवसर पर मनोविकारों की प्रबलता से विवेक-शक्ति निर्यल हो जाती है। इसीलिये मैं नवयुवकों का दृढतापूर्वक सलाह देता हूँ कि यदि तुम लोग विवेक-शक्ति प्राप्त करना चाहते हो, तो कुछ काल तक प्लेटो के सिद्धान्तों के अनुसार अभ्यास करो। इससे यह लाभ होगा कि चित्त का स्थिरता बढ़ेगी। इस स्थिरता की आवश्यकता सब प्रकार के तर्क-वितर्क में पड़ती है। दूसरा लाभ यह होगा कि अनुभवहीन पुरुषों को कार्य-कारण का ज्ञान प्राप्त होगा। परन्तु उन्हें केवल इतने ही ज्ञान से संतुष्ट न होकर उत्तरोत्तर ज्ञान-वृद्धि करनी चाहिये। क्योंकि गणितशास्त्र के सब सिद्धान्त कल्पना और अवाध्योपक्रम के आधार पर निर्धारित हैं। जो सिद्धान्त एक धार निकल चुका, फिर उसमें परिवर्तन नहीं हो सकता। इसी लिए गणित के अध्ययन द्वारा मनुष्य इतनी उन्नति नहीं कर सकता है कि वह विज्ञान, धर्म, राजनीति, आचारनीति आदि विषयों से सम्बन्ध रखनेवाले अपने नित्यनैमित्तिक कार्यों का भली भाँति सम्पादन कर सके। ये कार्य एक दूसरे पर अवलम्बित रहते हैं और इनमें सदैव परि

वर्तन होते रहते हैं, जिनके यथार्थ कारण जानने में बुद्धिमान लोगों की भी बुद्धि, भ्रम में रहने में पड़कर चक्कर खाती है। राजनीति, आचारनिति एवं समाज-सम्बन्धी प्रश्नों के हल करने में हमारी विवेचना-शक्ति कुछ कम विश्वसनीय नहीं है। परन्तु यथार्थ बात तो यह है कि ये प्रश्न अधिक कठिन और व्यापक हैं। इनको यथार्थ रूप से हल करने के लिये मनुष्य को उचित है कि वह समदृष्टि से उन पर पूर्ण विचार करे, परिणाम निकालने में शांति न करे, और स्वार्थ आदि मनोविकारों के प्रबल बल से अपनी बुद्धि को हवाछोल न होने दे। राजनीति-सम्बन्धी प्रश्नों के हल करने में किसी के सफल न होने का कारण राजनीति के सिद्धान्तों की अस्थिरता नहीं है, किन्तु उसका यथार्थ कारण यही है कि हमें या तो उसका यथार्थ ज्ञान नहीं अथवा स्वार्थ के बल होकर ठीक निर्णय नहीं कर सकता है।

तर्कशास्त्र और आत्म-विद्या

मैं अनुमान करता हूँ कि शायद अब कोई नवयुवक मुझसे पूछेगा कि विवेचना-शक्ति को परिपक्व बनाने के लिये, क्या तर्कशास्त्र और आत्मविद्या का व्यवस्था-पूर्वक अध्ययन करना चाहिये। इसके उत्तर में निम्नोक्त है कि यदि तुमने ज्ञान प्राप्ति के स्वाभाविक मार्ग पर चलकर विचार करने और कारण अनुसंधान करने का अभ्यास किया है, तो उपरोक्त शास्त्रों का प्रसन्नतापूर्वक अध्ययन करो। मनुष्य को 'चलना' तभी आता है जब कि प्रथम उसके पाम पैर हों और तत्पश्चात् वह उनका यथोचित उपयोग करे। 'चलना' सीखने के बाद वह 'डिल'-मास्टर के पास जाकर कौजी कवायद (जैसे, 'मार्च करना' आदि) सीख सकता है। शिक्षा पाये बिना केवल स्वाभाविक

चलने द्वारा उपर्युक्त बातें कभी नहीं सीखी जा सकती हैं। यह कथन, यह रूपक, विचार करने के विषय में भी लागू है। सबसे पहिले विचारशक्ति पास में होना चाहिये। इसके पश्चात् यथोचित विचार करने की पद्धति सीखनी चाहिये। जन्म विचार करना आ जावे, तब किसी न्याय शास्त्र-निपुण पुरुष के पास जाकर सूक्ष्म और यथार्थ विचार करना सीखना चाहिये। यदि इस प्रकार अभ्यास किया जावे, तो इसमें सदेह नहीं, तर्कशास्त्र का अध्ययन बहुत उपयोगी हो सकता है। गणित के सदृश, यह शास्त्र भी निरी कल्पना के आधार पर स्थित है। और इसीलिये यदि कोई मनुष्य केवल तर्कशास्त्र ही का अध्ययन करके यह आशा करे कि जीवन के घोर सप्राम में सफलता प्राप्त करने में उसे इससे बहुत सहायता मिलेगी, तो उसकी यह आशा निम्न-देह विलकुल ही व्यर्थ है। जिस प्रकार केवल शास्त्रशास्त्र में निपुण होने से कोई मनुष्य प्रताप अथवा शिवाजी के समान देश-भक्त नहीं हो सकता, उसी प्रकार केवल तर्कशास्त्र के सिद्धान्तों से भली भौति अभिज्ञ होने से विचारवान् होना असम्भव है। वास्तव में यही हाल समस्त प्रकार के शास्त्रों का है। केवल व्याकरण जानकर ही कोई मनुष्य व्यास के समान सुलेखक नहीं हो सकता है और न छन्दशास्त्र जान लेने ही से कालिदास के समान सुकवि हो सकता है। सृष्टि निरीक्षण, अनुभव आदि के द्वारा ज्ञान-भंडार प्रपूर्ण होने के पश्चात् व्याकरण, छन्द निरूपण अथवा न्याय-शास्त्र आदि के अध्ययन-द्वारा कुछ लाभ हो सकता है। अन्यथा नहीं। केवल इन्हीं के अध्ययन-द्वारा कोई मनुष्य सुविचारवान् नहीं हो सकता और न सकीर्ण हृदय उद्धार ही हो सकता है। प्रचण्ड मानसिक शक्ति, सार्व

जनिक सहृदयता, सूक्ष्म निरीक्षण और विविध भाति का अनुभव तर्कशास्त्र से कई गुणा बढ़कर उपयोगी है, परन्तु इस से यह न समझना चाहिये कि तर्कशास्त्र नितान्त निरुपयोगी है। नहीं, वह उपयोगी अवश्य है—इसमें सन्देह नहीं। तर्क-शास्त्र सुविचार-नद के प्रवाह को उत्पन्न करनेवाली शक्ति नहीं है, वह तो प्रवाह को केवल उचित मार्ग पर लानेवाली शक्ति है। विचार करने में तर्कशास्त्र उतना ही उपयोगी है जितनी शरीर-संस्थान विद्या, चित्रविद्या में है। तर्क-शास्त्र के जानने से वाद-विवाद विषयक भूल-चूक शीघ्र पकड़ में आ जाती है। परन्तु, जिस प्रकार पनचक्की जल-प्रवाह-द्वारा चलती है, ठीक उसी प्रकार यथार्थ ज्ञान-प्राप्ति आन्तरिक विचार शक्ति-द्वारा होती है, न कि तर्कशास्त्र द्वारा।

आत्मविद्या का भी यही हाल है। इससे दो लाभ हैं। पहला लाभ मानवी शक्तियों की सीमा का ज्ञात होना है, जिससे घमण्ड पास नहीं फटकता है। उससे यह भी ज्ञात होता है कि यह समार विशाल भूमि है, जिसके विस्तार का हमें पहले कभी स्वप्न में भी ध्यान नहीं था। हमारी शक्तियाँ परिमित हैं। सत्र बातों का पता लगाना हमारी शक्ति से बाहर है। इसी लिये हमें उचित है कि हम इन बातों की उलझनों में न पड़कर अपने को कर्तव्य-परायण बनावें। पक्षियों की भाँति हवा में उड़ने की अपेक्षा पृथ्वी पर पैदल चलना अच्छा है। नहीं तो वही दशा होगी जो इकारस (Icarus) की हुई थी। दूसरे जीवों का अनुकरण करने तथा अपनी शक्ति के बाहर कामों को करने से यही दशा होती है। अतः उचित है कि मनुष्य

✽ मानस (Minos) की क्रोधाग्नि से छीबित यह भागने के लिये

अपने सामर्थ्य के बाहर कामों को न करके सासारिक कामों के करने तथा अपने कर्तव्य के पालन में तत्पर हो। आत्मविद्या से दूसरा लाभ यह है कि उससे सत्यता का, जो सब विद्याओं का मूल है, यथार्थ ज्ञान प्राप्त होता और उसकी वृद्धि होती है। तर्कशास्त्र की उपयोगिता के विरुद्ध, आत्म विद्या एक ऐसी विद्या है जिसकी आवश्यकता ससार के व्यवहारिक कार्यों में होती है और जिसके द्वारा निर्विकार, अविनाशी एवं सर्वव्यापक तत्व का बोध होता है। प्रत्येक शास्त्र में किसी एक विषय का वर्णन रहता है, उदाहरणार्थ—वनस्पति-शास्त्र में वनस्पतियों, धातु विद्या में धातुओं, पदार्थ-विज्ञान में पदार्थों और उनके गुण, धर्म, आदि से सम्बन्ध रखनेवाली अन्य बातों का। परन्तु, आत्म विद्या एक ऐसी विद्या है जो किसी एक विद्या-विशेष से सम्बन्ध न रख कर, सब विद्याओं के सिद्धान्तों के मौलिक और सामान्य तत्त्व का प्रतिपादन करती है। इसीलिए आत्मविद्या ब्रह्म-विद्या से विशेष सम्बन्ध रखती है। अरस्तू के कथनानुसार आत्मविद्या और ब्रह्म-विद्या सहचरी हैं। निरपेक्ष, स्वयस्थित, स्वयशक्तिमान् एव स्वतन्त्र ईश्वर पर विश्वास रखने से कठिन से कठिन प्रश्न भी हल हो जाते हैं। इस पर सब तत्ववेत्ताओं का अब तक अटल विश्वास चला आ रहा है। वर्तमान समय को देखकर कहना पड़ता है कि आत्म-विद्या का अध्ययन नितान्त आवश्यक है,

वह पक्ष छगाकर पत्थरों की भाँति उड़ा। उड़ता उड़ता वह बहुत ऊँचा चढ़ गया; परन्तु दुर्भाग्य से सूर्य की गर्मी के कारण, मोम, जिसमें वह घिपकाये गये थे, पिघल गया, पक्ष अलग हो गये और वह इत्रियन समुद्र में गिर पड़ा। सभी से उस समुद्र का नाम 'इकारियन सी' पड़ गया है।

क्योंकि पदार्थ विज्ञान-विषयक अनेक आश्चर्यजनक आविष्कारों को देखकर आजकल बहुत से मनुष्यों के मन में यह विश्वास जमने लगा है कि पदार्थविज्ञान आदि अनात्मीय विद्याओं में ही सारा ज्ञान कूटकूटकर भरा है, इन्हीं के अध्ययन से हम सामारिक समृद्धि की सामग्री एकत्रित कर सकेंगे। और इस भ्रमयुक्त विश्वास के भरोसे पर ही कई मनुष्यों की प्रवृत्ति उपर्युक्त विद्याओं के अध्ययन की ओर हो गई है। परन्तु स्मरण रहे कि किसी पदार्थ के बाह्यरूप को देखकर, उसकी उपयोगिता का निर्णय करना भ्रममूलक है, क्योंकि कार्य-कारण-अनुसंधान, तथा प्रकृति की एकरूपता आदि के मूल सिद्धान्तों से, जिनके आधार पर मनुष्य विद्याएँ खड़ी हुई हैं, मालूम होता है कि मनुष्य ने पहले इन्हीं सिद्धान्तों को सीखा था। और दूसरी बात यह है कि अनात्मीय विद्याओं के द्वारा केवल कार्यक्रम ही मालूम होता है — कारण का कुछ पता नहीं लगता है। इसलिये सम्भव है कि कोई मनुष्य अनुगामी कार्य ही को अनुगामी कार्य का कारण समझ बैठे। इस प्रतिपादन से यह बात घटित होती है कि पदार्थ-विज्ञान आदि के नियम वास्तव में नियम न होकर केवल कार्यक्रम-सूचक हैं। ऊपर कहा जा चुका है कि पदार्थविज्ञान से कार्य का कारण नहीं मालूम होता है; परन्तु साधारण में, आदि-कारण का अनुसंधान करना इन विद्याओं के लिये केवल अनधिकार चर्चा है। यह काम किसी अन्य विद्या (अर्थात् आमविद्या) का है। इसमें विश्वनिर्माता एवं सर्वव्यापी परमेश्वर को सब कार्यों का कर्त्ता मानना पड़ता है। सब से उत्तम उपाय यह है कि नवयुवक पाठशाला में पदार्थविज्ञान और ब्रह्मविद्या दोनों का अध्ययन करें।

इनकी सत्यता एवं तद्विषयक निज योग्यता का प्रमाण उसे आगे मिलेगा। तब फिर उसे सर्वशक्तिमान ईश्वर पर वैसा विश्वास हो जायगा जैसा शिशु का जननी के प्रति।

(६) कल्पना-शक्ति

मन का एक आर व्यापार, जिसके लिये विशेष सुधार की आवश्यकता है, 'कल्पनाशक्ति' है। मैं विश्वासपूर्वक कह सकता हूँ कि शिक्षक और विद्यार्थी दोनों ही इस शक्ति के सुधार के महत्व को नहीं जानते। केवल यही नहीं, कोई कोई मनुष्य तो ऐसे भी मिलेंगे जो इसे नितान्त तुच्छ समझते हैं। वे समझते हैं कि कल्पना का सम्बन्ध केवल कल्पित बातों ही से है, सत्य बातों से उसका कुछ सम्बन्ध ही नहीं। और इसी लिये विद्यार्थी को, जिसका मुख्य उद्देश्य यथाये ज्ञान सम्पादन करना है, यह शक्ति नितान्त निरुपयोग जान पड़ती है। परन्तु वास्तव में ऐसा नहीं है। इस बात को सभी कोई जानते हैं कि बड़े बड़े तत्व-वेत्ताओं ने अपनी प्रखर कल्पना शक्ति के द्वारा ही नवीन वैज्ञानिक बातें ढूँढ़ निकाली हैं। गेटी के वनस्पति शास्त्र एवं अग्नि विद्या विषयक नवकल्पित आविष्कार हम फथन की पुष्टि के लिये प्रत्यक्ष प्रमाण हैं। बुद्धि और तर्क के बताये हुए उचित मार्ग पर न चलकर, स्वेच्छानुसार चलने में ही कल्पनाशक्ति विज्ञान की विरोधिका होती है। अन्यथा, न्यायोचित मार्ग पर चलने से वह विज्ञान की विरोधिका नहीं, वरन् अच्छी सहायका सगी है। इस शक्ति में केवल कधि ही को सहायता नहीं

ॐ गेटी जगनी देश के १६ वीं गताश्रीवाले क्षेत्रों में सपर श्रेष्ठ माना जाता है। वह महान् शक्तिमयम्न था। ममालोचक, कवि तत्ववेत्ता, नाट्यकार—सभी की वैसिपत्त में उसने ददा नाम कमाया है।

मिलती है, किन्तु इतिहासलेखक और व्यावहारिक विद्याओं के आचार्यों को भी बहुत सहायता मिलती है । इतिहास-लेखक इतिहास-सम्बन्धी सभी घटनाओं का पूरा पता नहीं पा सकता है और इसी लिये वह कुछ घटनाओं को जानकर कल्पनाशक्ति की शरण लेता है और उसकी सहायता से सम्पूर्ण इतिहास को बड़ी सुन्दरता के साथ गढ़ता है । सभी प्रकार की कल्पित आख्यायिकाओं और गल्पों में, निस्सन्देह, कुछ न कुछ उपयोगिता अवश्य है । कल्पनाशक्ति को उन्नत बनाने में इनसे बहुत कुछ सहायता मिलती है, परन्तु यदि कहीं ये कपोल-कल्पित आख्यायिकाएँ न पढ़ी जाकर ऐतिहासिक उपन्यास आदि पढ़े जावें, तो फिर लाभ का पूछना ही क्या है । किसी कल्पित उपन्यास को इस आशा से पढ़ना, कि उसके द्वारा हमें कुलों पुरुषों के पवित्र आचरण का उदाहरण मिलेगा, हमारा आचरण सुधरेगा, अथवा उसके पढ़ने में हमें आनन्द प्राप्त होगा, व्यर्थ है । पृथ्वीराज, दुर्गावती, शकराचार्य, हरिश्चन्द्र, बेन्जमिन फ्रैंकलिन, आदि महापुरुषों के—जिन्होंने अपने समय के इतिहास को विभूषित किया है, जिनके कारण इतिहास को गौरव प्राप्त हुआ है, उनके जीवनचरित्र पढ़ने से जितना लाभ और विनोद होता है उतना अत्युत्तम उपन्यास अथवा मनोहारिणी, मनोमुकुल-विकामिनी कविता के पढ़ने से नहीं होता है । कविता के पाठ से सभी मनुष्यों के हृदय की कली विकसित नहीं होती है, परन्तु इतिहास-सम्बन्धी असाधारण घटना प्रत्येक मनुष्य के रोम रोम को प्रफुल्लित करने की सामर्थ्य रखती है । पहला लाभ तो यह है कि इसके द्वारा हमें इतिहास का ज्ञान प्राप्त होता है, और दूसरा लाभ यह है कि हमें अपना आचरण किस तरह बनाना चाहिये, जीवन-

यात्रा किस पथ पर चलकर करनी चाहिये, इसका ज्ञान प्राप्त होता है। कल्पनाशक्ति की यथेष्ट उन्नति चाहनेवालों को कोई उपन्यास अथवा जीवनचरित्र केवल आनन्द ही के लिये न पढ़ना चाहिये; किन्तु उसे इस प्रकार पढ़ना चाहिये—हृदय पर उसका इतना प्रभाव बैठना चाहिए—कि वह दृश्य स्वेच्छानुसार आँखों के सामने फिर उपस्थित किया जा सके। इस प्रकार पढ़ने ही से इस शक्ति की उन्नति हो सकती है, अन्यथा नहीं। जब तक किसी पुस्तक का वर्णन अथवा दृश्य आँखों के सामने, सविस्तर, व्यो का त्यों, न भूलने लगे, तब तक उसका पिंड न छोड़ना चाहिये, उसे फिर फिर पढ़ना चाहिये। कई मनुष्य यड़ी डाँग हँका करते हैं, “हम विलायत गये थे, हमने काश्मीर देखा है, हमने अमुक वस्तु देखा है, इत्यादि।” परन्तु खेद है, ये लोग एक सड़ी सी वस्तु अथवा दृश्य का वर्णन नहीं कर सकते हैं। दूसरों से वर्णन करने की कौन कहे, वे स्वयं अपने को ही उसका वर्णन नहीं सुना सकते हैं—वह दृश्य अपनी आँखों के सामने नहीं ला सकते हैं—इसी तरह कई मनुष्य ऐसे भी मिलते हैं जिन्होंने अनेक पुस्तकों को आद्योपान्त पढ़ डाला है, केवल पढ़ ही नहीं डाला है, कई वाक्या को तोते की तरह रट डाला है, परन्तु वे एक भी मनोहर दृश्य को, जिसे उन्होंने पुस्तक रूपी मैदान में एक धार देखा लिया है, अवकाश के समय, पुनः ध्यान में लाकर अपना मनोरञ्जन नहीं कर सकते, और न विपत्ति के समय किसी महात्मा की सहनशीलता का स्मरण कर धैर्य धारण कर सकते हैं। इसलिये नययुवको। जब कभी तुम किसी प्रसिद्ध पुस्तक का एक परिच्छेद, अथवा कुछ पृष्ठ, पढ़ चुको, तब इस बात को जाच करो कि इन पृष्ठों के पढ़ने

से हमारे हृदय-पटल पर कितना प्रभाव जमा है, हमारे मन में किन किन सस्कारों की सृष्टि हुई है, हमने क्या क्या शिक्षा ग्रहण की है, हमारे ध्यान भवन में जिन पदार्थों ने प्रवेश किया है वे सब सुघड़ और सजीव हैं या नहीं। जब तुम इतना स्मरण कर मको कि अमुक घटना अमुक प्रकार हुई थी, तभी समझना चाहिये कि तुमने पुस्तकावलोकन-द्वारा अपने ज्ञान-भण्डार की कुछ वृद्धि की है।

(७) सौन्दर्य-निरीक्षण-शक्ति

थोड़ी बहुत कल्पनाशक्ति सभी लोगों को प्राप्त रहती है, परन्तु यथार्थ में कल्पनाशक्ति वह शक्ति है जिसके द्वारा हमें सौन्दर्य का बोध अथवा अनुभव होता है। जिस प्रकार किसी कुरूप, परन्तु बड़ा, मकान में रहकर मनुष्य अपने दिन काट सकता है, उसी प्रकार इस शक्ति से पूर्णतः सम्पन्न न रह कर भी, सौन्दर्य की ओर प्रवृत्ति न रखकर भी, मनुष्य अपना सासारिक काम भली भाँति चला सकता है, परन्तु सुन्दर तथा सुथरे घर के मिलने पर कोई मनुष्य कुरूप तथा गन्दे घर में रहना नहीं पसन्द करता है। अतः यदि मनुष्य ससारक्षेत्र में अवतीर्ण होने का वास्तविक लाभ उठाना चाहता है—यदि ईश्वरदत्त समस्त शक्तियों का पूर्ण विकास किया चाहता है—तो उसे चाहिये कि वह सौन्दर्य-देवी की उपासना करे। इन्हीं महारानी की अनुकम्पा से कल्पनाशक्ति पूर्ण रूप से विकसित होगी। यदि हमारा यह कथन, कि केवल पुस्तकाध्ययन-द्वारा बुद्धि पूर्णतया उन्नत नहीं हो सकती, सत्य है, तो हम निश्चयपूर्वक कह सकते हैं कि केवल ज्ञानप्राप्ति द्वारा मनुष्य इस सार में आने का बड़ा उद्देश्य पूर्ण नहीं कर सकता है।

इस उद्देश की पूर्ति करने के निमित्त अन्य उपायों का अवलम्बन करना भी आवश्यक है। प्रसिद्ध जर्मन कवि गेटे का कथन है, “कुछ न कुछ ज्ञान प्राप्त करते रहना सदैव अच्छा होता है।” हमका यह मतलग्न नहीं है कि किसी भा प्रकार का ज्ञान क्यों न हो, उसका सम्पादन करना अच्छा ही होता है। नहीं, केवल उसी ज्ञान का सम्पादन करना बुद्धिमानों का काम है, जिसके भविष्य में उपयोगी होने की सम्भावना हो और जो सहज ही प्राप्त हो जाय, क्योंकि सदैव “अत्युत्तम” ज्ञान अलभ्य है। और जिसे हम बुरा कहते हैं और जो हमेशा हमारी पहुँच के भीतर रहता है, स्मरण रखना चाहिये, वह नितान्त निस्सार नहीं है, उसमें “उत्तमता” का कुछ न कुछ अंश अवश्य है। अतः उससे धृष्टा करना उचित नहीं। नवयुवक को चाहिये कि वह नाना प्रकार के ज्ञान की प्राप्ति की ओर पहिले अपना लक्ष्य न ले जाय। यदि वह चाहता है कि प्राकृतिक सौन्दर्यरूपी आदर्श यात्री उसके स्मृति-पथ पर आवागमन का अधिकार प्राप्त कर लेवे, तो उसे स्वयं उस प्रकार का यात्री बनने का प्रयत्न करना चाहिये। इसीलिये कविता, चित्रविद्या, संगीत और ललित कलाओं का, जिनका मुख्य कार्य उदारता एवं सुन्दरता की मूर्ति का यथाथ स्वरूप दिखलाना है, अभ्यास करना सभी के लिये आवश्यक है। जिम मनुष्य ने अपनी बुद्धि और इच्छा शक्ति की उन्नति कर ली है, वह निस्सन्देह ससार के कई कार्यों को— यथा, सैनिक, जेलर, पुलिस आदि के कर्तव्यों को, सफलतापूर्वक कर सकता है, परन्तु ऐसे कठोर, क्रूर, दुरामही, इठीले, लड़ाकू, निर्लज्ज गर्वित मनुष्य को कोई प्यार की नज़ि से नहीं देखना है, परन्तु यदि वही मनुष्य अन्य शक्तियाँ के समान, सौन्दर्य

निरीक्षण शक्ति को भी उन्नति कर ले, तो वह उपर्युक्त विशेषणों को अलग कर लोकप्रिय बन सकता है और समाज को अकथनीय लाभ पहुँचाता हुआ चारों ओर से निर्भय होकर, जीवन यात्रा कर सकता है। इस शक्ति के सुधार के निमित्त उसे प्रत्येक रमणीय पदार्थ को अवलोकन करते हुए सामग्री एकत्रित करना उचित है। यदि शहर में कोई नवीन भवन निर्माण किया गया है, तो वहा जाकर उसे देखना चाहिए। यदि सुन्दर चित्रों को देखने का अवसर मिले, तो अपने काम-काज में निमग्न रहकर उस अवसर को हाथ से न जाने देना चाहिये। यदि अधिक समय न मिल सके, तो थोड़े ही समय के लिये जाकर देखे, पर देखे अवश्य। और न सही, तो उनकी मनोहारिणी मलक ही देख ले। “सरकस्त” को केवल बच्चों के मनोविनोद की सामग्री न समझकर उसे भी देखे। असाधारण शक्ति, मानवी अवस्था का आश्चर्यजनक लचीलापन आदि भी देखे। मानसिक शक्तियों को पूर्णरूप से उन्नत करने के लिये मनुष्य को सुन्दर और महान् वस्तुओं की प्रशंसा करने की आदत डालनी चाहिये। इसी प्रशंसा के द्वारा अपने को प्रशंसनीय बनाया जा सकता है। यदि कोई मनुष्य प्रशंसनीय पदार्थों की प्रशंसा नहीं करता तो इससे यह न समझना चाहिये कि विश्व में वैसे पदार्थों का अभाव है, किन्तु इससे उसके हृदय की सकीर्णता और बुद्धि की अल्पता का पता लगता है। उत्तम रत्नों के समूह द्वारा अपने ज्ञान भाण्डार को विभूषित करने के इच्छुक नवयुवक को दो दोषों से बचना चाहिये। पहिले तो, उसे परछिद्रान्वेषण से दूर रहना चाहिये। और दूसरे, उसे किसी भी पदार्थ की, चाहे वह कितना ही प्रशंसनीय क्यों न हो, कभी चडाई न

करने को शपथ न खा लेनी चाहिये। वृद्ध विश्वविरोधी के मुँह से, जिससे चिता मुँह फाड़कर कहती है कि—“बहुत जा चुके बूढ़े बाधा, चलिये मौत बुलाती है। छोड़ सोच अथ मिला मौत से जो सब सोच मिटाती है”—जिसका पेशा दूसरों का निन्दा करना ही है, जो दो दिन के बाद चिता पर जानेवाला है, उसमें पर-निन्दा के शब्द सुनना उतना नहीं खटकता है जितना होतहार नवयुवक के मुँह से “छोटे मुँह बड़ी बात” सुनकर ये शब्द अक्षम्य हैं; इनके लिये कभी क्षमा प्रदान नहीं की जा सकती। हमारे कहने का यह मतलब कदापि नहीं है कि दोष का वर्णन करना सर्वथा बुरा है, उससे कुछ लाभ ही नहीं नहीं, योग्य एवं अनुभवी समालोचकों का दोष प्रदर्शित करना बहुत लाभदायक है, परन्तु अनुभवहीन नवयुवकों के जिन्होंने समारहित कुछ भी नहीं किया, दोष-कथन से कुछ भी लाभ नहीं। नवयुवक, कुरूपता और दोष को देखकर, सब से पहिले सुन्दरता और गुण को देखना सीखे। मर्जी समालोचना करना बड़ी बुद्धि और अनुभव का काम है। युद्ध करने की रीति अनुभवी योद्धा को छोड़कर और फो नहीं बता सकता है। प्रत्येक विषय पर मनुष्यों की भिन्न भिन्न सम्मति रहती है। किसी की सम्मति कुछ और किसी का कुछ। अपनी अपनी अलग सम्मति रखना कुछ बुरी बात नहीं है, परन्तु अनुभवहीन नवयुवकों को अपनी सम्मति दूसरों पर प्रगट करना उचित नहीं है। इससे लाभ होना तो एक ओर रहा, प्रत्युत हानि होने की सम्भावना है। सम्भव है, ऐसा करने से सर्वसाधारण धोखे में आ जायें और वह नवयुवक समालोचक अभिमानी हो जाय।

ऊपर कहा जा चुका है, प्रकृति की सुन्दर और महान वस्तुएँ और विविध कलाएँ कल्पना-शक्ति-वर्धक हैं। हास्य-जनक पदार्थों से भी इस काम में बहुत कुछ सहायता मिल सकती है। हँसने से बहुत लाभ होता है। चित्त का दुःख, चिन्ता आदि मल, हँसी के रूप में बाहर निकलता है। मुमकराने से भी वही लाभ होता है, परन्तु इसमें इतनी बात अवश्य है कि चिन्ता आदि धीरे धीरे दूर होती है। अतएव जो मनुष्य हँस नहीं सकता, जिसे 'न हँसने' का रोग हुआ है, समझना चाहिये वह बड़ा अभाग है। ससार-सागर गम्भीरतारूपी जल से भरा हुआ है। अर्हर्निश हँसी द्वारा भी कोई पुरुष उसके पास नहीं जा सकता—बडप्पन नहीं प्राप्त कर सकता। 'अकबर और वीरबल' के चुटकुले समय समय पर पढ़ने से वही आनन्द आता है जो भोजन में मसाला पढ़ने से। परन्तु बहुत मसाला डालने से अथवा मसाला ही मनाला खाने से सारा मजा चौपट हो जाता है। नवयुवक को चाहिये कि वह अपने ज्ञान-भाण्डर में सौन्दर्य की विविध मूर्तियों का संग्रह करे। दिन-रात हँसी-मजाक की बातों में पड़ना उचित नहीं है। सभी पदार्थों में ऐज हूँदना—सभी को देखकर हँसना—इससे बढ़कर हृदय की और क्या सकीर्णता हो सकती है। दोषों को देखने की अपेक्षा गुणों को देखना अधिकतर कठिन होता है; उदाहरणार्थ, किसी लँगड़े मनुष्य को देखते ही विदित हो जायगा कि उसमें एक अवयव का अभाव है, परन्तु उसके गुणों की जाँच करने के लिए बुद्धि और समय की आवश्यकता है। कौनूहलवधक उपन्यास, हास्यजनक चुटकुलों आदि को, अवकाश के समय, मनोरञ्जन के लिये पढ़ना कुछ बुरा नहीं है, परन्तु ललित कलाओं का अभ्यास

इसके याद करने में कृत्रिम सम्बन्ध बहुत उपयोगी है, क्योंकि एबोसडोस और एशिया दोनों नाम 'ए' वर्ण से आरम्भ होते हैं। पर केवल कच्चे गुरु ही इस शिक्षापद्धति का अनुकरण करेंगे। विज्ञ गुरुजन स्वाभाविक सम्बन्ध से काम लेंगे। कृत्रिम सम्बन्ध सिखाने से विद्यार्थियों का मन व्यर्थ चिह्नों से भर जाता है, जिससे अन्य शक्तियों की उन्नति में बाधा पड़ती है। इतिहास में घटनाओं का तिथि-काल स्मरण रखने का सबसे उत्तम उपाय यही है कि महान् पुरुषों का सम्बन्ध और समय याद कर लिया जावे। उदाहरणार्थ—जय सुकरात (माक्रेटीस) को विपणन कराया गया था तब प्लेटो (अफलातून) की अवस्था १६ वर्ष की थी और प्लेटो का शिष्य अरस्तू (अरिस्टाटल) मेसिडन (मकदूनिया) के राजा फिलिप, जिसने भारत के एक भाग को अपने अधीन करके अपनी और यहाँ की भाषा को एक कर दिया था, उसके सुविख्यात ताडके का शिक्षक था। (६) मनुष्यकी स्मरणशक्ति चाहे कितनी ही तीव्र क्यों न हो, उसे उचित है कि वह स्मरणीय बातों को एक नोट-बुक में अवश्य लिख लेने। इसमें सन्देह नहीं, कागज पर लिखी हुई बातों के पढ़ने से स्मरणशक्ति निर्मल हो जाती है, परन्तु ऐसा करने से एक बड़ा भारी लाभ यह है कि आवश्यक बातें, समय पर, बिना कठिनाई के मिल सकती हैं। अतएव विद्यार्थियों को पुस्तकों के बीच घीर कोरे पन्ने तगा लेने चाहिए और स्मरणीय बातों को एक सूची तैयार कर रखना चाहिए, ताकि प्रयोजनीय बातें समय पर बिना अडचन के मिल जावें। यदि रामायण तथा महाभारत की कथा सुनानेवाले परिष्ठित लोग अपनी पोथियों के प्रत्येक पत्र के याद एक कोरा धाराध लगा लें और उम्र पर प्रसङ्ग के दृष्टान्त

आदि सक्षेप में लिख लें, तो श्रोताओं को मनोरञ्जन के साथ ही बहुत कुछ लाभ हो सकता है। ऐसा करने से पाठक की स्मरणशक्ति निर्जल होने पर भी श्रोताओं का बहुत कुछ मनोरञ्जन हो सकता है। इसी प्रकार अन्य विषयों के ग्रन्थों में भी कोरे पन्नों पर टिप्पणियाँ लगा लेने से बहुत लाभ हो सकता है।

(९) लेखन और भाषण शक्ति

अब मैं एक अति आवश्यक विषय पर—सुन्दर, मनोरञ्जक और प्रभावोत्पादक वचनों के लिखने और बोलने पर—यह कुछ लिखना चाहता हूँ। ग़ेद है, स्कूल आदि में इस विषय की ओर बहुत कम ध्यान दिया जाता है। मनुष्य स्वभाव ही से घोलनेवाला जीव है। मनुष्य और पशु में इसी का भेद है। इस ईश्वरदत्त भाषणशक्ति को अच्छी तरह उन्नत करके मनुष्य 'अच्छा लिखना' सीख सकता है। इसका सन से सरल उपाय यही है कि मनुष्य अच्छे वक्ताओं की ओजस्विनी वक्तृता सुना करे, उनकी सत्संगति किया करे, अच्छे लेखकों के ग्रन्थों को पढ़ा करे। मनुष्य विशेष कर वचन में जैसे मनुष्यों के बीच में रहता है, जिस प्रकार की पुस्तकें पढ़ा करता है, उसी प्रकार के शब्द बहुधा उसके मुँह से निकलते रहते हैं, इसलिये उस विचारवाले मनुष्यों के उत्तम ग्रन्थों को हमेशा पढ़ा करो। सदैव इस प्रकार के ग्रन्थ पढ़ते रहने से तदन्तर्गत विचारों का कुछ न कुछ प्रभाव तुम पर अवश्य पड़ेगा, परन्तु किसी भी ग्रन्थकार की लेखन-शैली का सर्वथा, आँख धन्द करके, अनुकरण मत करो। जिस प्रकार प्रत्येक मनुष्य की आकृति में भिन्नता रहती है, उसी प्रकार उसकी

लेखनशैली में भी कुछ न कुछ भिन्नता होना सम्भव है। एक घात और थाद रक्खो। वह यही है कि विचारों की अपेक्षा लेखन-प्रणाली की, अर्थात् उत्तम शब्दों की, भरमार करने का अधिक परवाह मत करो। 'सारहीन बातों को मनोहर शब्दों में' कहने की अपेक्षा 'सारगर्भित एवं प्रसङ्गानुकूल बातों को सरल भाषा में, कहने का अधिकतर ध्यान रक्खो। इस विषय में सुकरात का यह कथन कि "जो मनुष्य कुछ कहना चाहेगा वह भली भाँति जान लेगा कि उसे किस प्रकार कहना चाहिये," (अर्थात् उत्तम विचारों को उत्तम शब्द, बिना अधिक प्रयास के, मिल जाते हैं) बहुत ही सत्य है। महात्मा पाल ने भी कारिण्य में रहनेवाले ईसाइयों को यही उपदेश दिया है। चतुर शिरोमणि गेटी ने भी जर्मन विद्यार्थियों से यही कहा है —

सत्य ज्ञान की प्राप्ति-हेतु निज लक्ष्य लगाओ,
 शब्दाडम्बर व्यर्थ सदा ही दूर भगाओ।
 सुविचारों का स्रोत अगर है अपने अन्दर,
 तो स्वभाव से शब्द निकलते हैं अति सुन्दर।
 एक रूप है हृदय और यदि सच्ची वाणी,
 तो शब्दों के लिए भटकना व्यर्थ कहानी।

इस लक्ष्य को मम्मुख रक्खकर, तुम्हें अपने विचारों को अच्छे क्रम से, सरलता और पूर्ण अर्थ के साथ, प्रकट करने का आप ही अभ्यास हो जायगा। प्रायः सब सुशिक्षित मनुष्यों के विषय में यह कहा जा सकता है कि अच्छा वक्ता होन के पहले अच्छा लेखक होना आवश्यक है। वर्फील, घेरिस्टर, घर्मोपदेशक, राजकीय कर्म-चारी, राजनीति-वेत्ता आदि लोगों

को तो बड़ी बड़ी सभाओं के बीच में भाषण-द्वारा अपने विचार प्रकट करने ही पड़ते हैं, परन्तु स्वतंत्र देशों में प्रत्येक मनुष्य को सभा-समाजों में अपना मत प्रकट करने का अवसर कभी न कभी आता ही रहता है। और यदि वचन ही से इसकी शिक्षा उन्हें न दी गई, तो वय प्राप्त होने पर, इसे सीखना कठिन हो जाता है। उस समय इसका अभ्यास करने में सकोच और लज्जा मालूम पड़ने लगती है। अतएव छात्रावस्था से ही इसका अभ्यास किया जावे। जहाँ तक वन सके, कागज पर नोट आदि कुछ भी न लिखकर वक्तता देने का अभ्यास किया जावे, क्योंकि नोट लिखकर बोलने से भाषण में अस्वाभाविकता आ जाती है और उसका प्रवाह मन्द हो जाता है। नवयुवकों को अपने विचार इस क्रम से रखना चाहिये कि बिना नोट की सहायता के वे उन्हें स्मरण रख सकें। कागज के छोटे से टुकड़े पर भाषण के मुख्य मुख्य खण्डों के आरम्भ के दो-चार शब्द लिख लेने से स्मृति को बहुत सहायता मिलती है, परन्तु इस सहायता के बिना अभ्यास करना और भी अच्छा है। भाषण देते समय वक्ता को सीधे रखे रहकर श्रोताओं के सन्मुख देखना चाहिये। यह तभी सम्भव हो सकता है जब कि वह बिना नोट की सहायता के बोले। भाषण देने का ढंग सीखने का सब से अच्छा उपाय यही है कि विद्यार्थी अपने सहपाठियों की एक मभा बना लें और उसमें जाकर भाषण दिया करें। इससे उनका अभ्यास घटने से दक्षता प्राप्त होगी, दक्षता प्राप्त होने से उन्हें विश्वास होगा और इस प्रकार सकोच और भीरुता, जो नवयुवकों के प्रथम भाषण में बहुधा पाई जाती है, धीरे धीरे यदि

पूर्ण रीति से नहीं, तो कुछ तो अवश्य, दूर हो जायगी। बहुधा देखा जाता है कि वे लोग, जिन्हें इस प्रकार की शिक्षा नहीं मिली है, सकोच के कारण वक्तृता के बीच में रुक जाते हैं, आगे उनसे नहीं बढ़ा जाता, वेह से पसीना छूटने लगता है। उस समय ऐसा घात होता है, मानों हमारी नाक कट गई है, परन्तु ऊपर लिखे अनुसार अभ्यास करने से यह दोष बहुत कुछ दूर हो जायगा। नवयुवकों के भाषण में घृष्टता और चपलता, सकोच और लज्जा की अपेक्षा, गुरुतर दोष हैं। वक्ता के सिर पर बड़ी जिम्मेदारी रहती है। उसको स्मरण रखना चाहिये कि उसकी वक्तृता से—उसके मुँह से निकले प्रत्येक शब्द से—श्रोताओं को लाभ अवश्य पहुँचे, कुछ न कुछ ज्ञान वृद्धि अवश्य हो। अतः बहुत सँभल कर और खूब सोच विचार कर उसे बोलना चाहिये, परन्तु शब्दों की गढ़न के पीछे पड़कर चिन्ता की मूर्ति ही न बन जाना चाहिये। इस लिये वक्तृताओं के प्रति मेरी यही सम्मति है कि जिस विषय पर तुम्हें बोलना है, सभा में खड़े होने के पूर्व उस पर खूब विचार कर लो, फिर सभा में खड़े हो, किमी तरह की चिन्ता मत करो, निर्भय होकर वक्तृता दो, परन्तु अपने भाषण से श्रोताओं को लाभ पहुँचाने का ध्यान अवश्य रखो और इसी के निमित्त ईश्वर से प्रार्थना करो। हमारे कहने का यह अभिप्राय कदापि नहीं है कि उत्तम और उत्कृष्ट बोलना सीखने के लिये गुरु की शिक्षा की कुछ आवश्यकता ही नहीं है। नहीं, हमारा अभिप्राय यही है कि स्पष्ट बोलना—अपने विचारों को सरल भाषा में प्रगट करना—स्वामाविक है, परन्तु उत्कृष्ट बोलना कवायद करने और नाचने के समान, एक ऐसी विद्या है जिस के लिये गुरुदेव की पूर्ण शिक्षा और कृपा की आवश्यकता है।

(१०) पुस्तकें

मैं पहले ही कह आया हूँ कि पुस्तकें सच्चे ज्ञान का स्वाभाविक स्रोत नहीं हैं। कुछ भी हो, आज कल पुस्तकें शिक्षा प्राप्त करने में बहुत उपयोगी हो रही हैं और भविष्य में भी ऐसी ही बनी रहेंगी। इस लिए पुस्तकों के संग्रह करने और उन्हें पढ़ने के विषय में मैं यहाँ कुछ नियम विस्तार पूर्वक लिखना चाहता हूँ। स्मरण रखना चाहिये कि विद्या की प्रत्येक शाखा के सहस्रों ग्रंथ पुस्तकालय में भरे पड़े हैं, परन्तु इन में सभी ग्रंथ मुख्य नहीं। इनमें कुछ थोड़े ही ग्रंथ ऐसे हैं जिन्हें मुख्य ग्रंथ कह सकते हैं। अवशिष्ट ग्रंथ केवल सहायक-मात्र ही हैं। जिस प्रकार वृक्ष की वृद्धि मलता कुठार-मटश होती है, उसी प्रकार सहायक ग्रन्थ मूल ग्रंथों के लिये हानिकारक हैं। ईसाई धर्म की उत्पत्ति के समय से लेकर आज तक न मालूम कितनी पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं, पर इन सब में मूल धर्म-पुस्तक (बाइबिल) के सिवाय कोई भी पुस्तक उत्तम नहीं, किसी में उससे अधिक विशेषता नहीं। उसमें जो कुछ लिखा है उससे अधिक अन्य किसी पुस्तक में नहीं लिखा है। और यदि आज मूल धर्म पुस्तक को छोड़कर तत्सम्बन्धित अन्य सन पुस्तकें अग्नि-कुण्ड में डाल दी जाय, तो ईसाई धर्म को कुछ हानि न पहुँचेगी, प्रत्युत किसी अश में लाभ होने की सम्भावना है। बहुत सी पाण्डित्य प्रदर्शक पुस्तकें हैं, जिनकी अपने समय में खूब धूम मच चुकी है, निरा गण्णाष्टक भरी है। कई एक में निष्प्रयोजनीय बातों का जमा-खर्च है—मतलब की बात कुछ भी नहीं। इस लिये जब कभी तुम्हें किसी विषय का

अध्ययन करना हो तो तद्विषयक मूल ग्रंथों का अध्ययन करो। उनकी समालोचना पढ़ने की कुछ आवश्यकता नहीं है, क्योंकि इन समालोचनाओं में गुण की अपेक्षा दोष अधिकतर दिखाई देते हैं। ईसाई धर्म के जिज्ञासु विद्यार्थी को डाक्टर कर अथवा स्टफर्ड ब्रुक के ग्रंथों को पढ़ने की अपेक्षा यूनानी धर्म-पुस्तक का अध्ययन करना अधिकतर उपयोगी है। डाक्टर कर आदि के ग्रंथ उत्तम रहने पर भी, उनके बिना काम चल सकता है, परन्तु वाइयिल के अध्ययन बिना ईसाई धर्म का यथार्थ ज्ञान नहीं हो सकता है। इसलिये केवल उन्हीं ग्रंथों को पढ़ा करो जिनसे मनुष्य की ज्ञानवृद्धि का पता चलता है—इतिहास की महान् घटनाएँ विदित होती हैं। राजनीति में चाणक्य, विष्णुशर्मा, गणित में भास्कराचार्य, बराह-मिहिर, दर्शन में गौतम, व्याकरण में पाणिनि, कविता में कालिदास, वैद्यक में चरक आदि के आदर्श ग्रंथों का अध्ययन करो। साथ ही, उन विख्यात महात्माओं की ओर भी नृष्टि डालो, जिन्होंने यद्यपि विचार और कल्पना का आश्रय लेकर कोई नवीन आविष्कार नहीं किया, तथापि प्रचलित दोषों को दूर किया, आलसी पुरुषों के आलस्य को दूर भगाकर उन्हें जागृति के मार्ग पर लाये और उनके विचार और कर्मों को शुद्ध किया। ऐसे लोग मैं महात्मा बुद्ध, शंकराचार्य, दया नन्द आदि की गणना है। जब तुम्हारे मन में इन महात्माओं के ग्रंथों के अध्ययन करने की अभिलाषा उत्पन्न होगी, तब तुम्हें यह देख कर अश्चर्य हो दुःख होगा कि तुम आरम्भ में, उन ग्रंथों को नहीं समझ सकते हो। धीरे धीरे और प्रमत्तपूर्वक सीढ़ियों पर चलने से तुम्हें वह योग्यता प्राप्त होगी। ये सीढ़ियाँ

छोटी छोटी पुस्तकें हैं। अतएव उन्हें तुच्छ न समझना चाहिये। ज्ञान-मन्दिर में पहुँचने के लिये छोटी छोटी पुस्तकें सीढ़ियों के सदृश हैं। इन सीढ़ियों पर चढ़े बिना उपर्युक्त मन्दिर पर पहुँचना दुर्लभ है। जब कोई भाषा सीखना आरम्भ करो, तब पहले उसका बड़ा भारी व्याकरण न लेकर, एक छोटा भाषा और उसके मुख्य नियमों से अभिज्ञ हो जाओ। इसी प्रकार शारीरशास्त्र को सीखते समय पहले देह-संस्थान-विद्या तथा आकृति आदि का ज्ञान प्राप्त करना आवश्यक है। चाहे तुम्हें यह बात भले ही अच्छी न लगे, परन्तु इसमें सन्देह नहीं कि यदि इस प्रकार तुम अभ्यास करोगे, तो पीछे अनेक कष्टों से उचोगे। छोटे व्याकरण को पढ़ते समय, उसके नियमों को, बिना अच्छी तरह से समझे हुए तोते की तरह रटने में बचे रहो। इसमें सन्देह नहीं—कई एक बातें ऐसी हैं जिन्हें रट कर सीखना पड़ता है, परन्तु इस रीति के द्वारा मानसिक शक्तियाँ वृद्धि नहीं पा सकती हैं और इसीलिये कोई भी ममका-दार आदमी इस रीति को अच्छा नहीं कहेगा। इस रीति का अनुकरण केवल वे ही लोग करते हैं जिनमें बुद्धि का अभाव है—जिनमें विचार-शक्ति नहीं है अथवा जो उसे खर्च नहीं करना चाहते। मेरी तो यह सम्मति है कि किसी पुस्तक को पढ़ने के पूर्व, यथासम्भव, इस बात का विचार कर लिया करो कि उसमें तुम्हें क्या क्या पढ़ने को मिलेगा, अथवा पढ़ते हुए विचार करते जाओ। यदि तुम थोड़ा सा कष्ट उठाकर, बिना किसी की सहायता के, केवल इतना जान सको कि त्रिभुज के तीनों कोनों का योग दो समकोण के बराबर क्यों होता है, तो उससे वह लाभ होगा जो तुम्हें रेखागणित के

सब साध्यों को बिना समझे कठाम्र करने से होता है। पुस्तक पढ़ने के सम्बन्ध में मेरी दूसरी सम्मति यह है कि जो कुछ तुम पढ़ो उसे क्रम और प्रबन्ध के साथ पढ़ो। क्रम के बिना पढ़ने से कुछ भी स्मरण नहीं रह सकता है। सब से अच्छा और स्वाभाविक क्रम यह है कि आदि, मध्य और अन्त को क्रमपूर्वक पढ़ो। केवल महाभारत के पढ़ने से प्राचीन भारतवर्ष का उतना इतिहास मालूम हो सकता है जितना छोटे छोटे पचासों इतिहास-ग्रन्थ पढ़ने से होगा। परन्तु यह नियम सब जगह लागू नहीं है, क्योंकि प्रत्येक नियम के अपवाद होते ही हैं। यदि तुम इतिहास के किसी विशेष समय का वृत्तान्त पढ़ना चाहते हो, तो समूचा इतिहास पढ़ना आवश्यक नहीं है—केवल उसी वृत्तांत को पढ़ो, परन्तु शुद्ध और पूर्ण रूप से पढ़ो। जजीर को एक कड़ी को अच्छी तरह पकड़ लेने से वही अर्थ सिद्ध होता है जो समस्त जजीर को पकड़ने से। जब कभी तुम इतिहास के किसी एक वृत्तांत को पढ़ना चाहो, तो तुम्हें उमकं पहले का वृत्तांत अवश्य ही पढ़ना पड़ेगा। उदाहरणार्थ—अकबर के राज्य का हाल जानने के लिये तुम्हें हुमायूँ का भी कुछ हाल जानना पड़ेगा, हुमायूँ का हाल जानने के लिये धार का, और इसी प्रकार और भी। कहने का सारांश यही है कि इतिहास के सब वृत्तांत जजीर की कड़ियों के समान परस्पर सम्यद्ध हैं। जानकारी बढ़ाने के लिये इधर-उधर के वृत्तांत पढ़े जा सकते हैं। आज कल लोगों की प्रवृत्ति यह है कि प्रकार पढ़ने की ओर है, परन्तु इसमें कुछ विशेष लाभ नहीं। हाँ, इससे मनोरञ्जन अवश्य होता है, पर ध्यान से और मनोनिवेशपूर्वक पढ़ने की आदत बिलग्न जाती है। १६वीं और १७वीं

शताब्दी में पुस्तकों की सख्या इतनी अधिक नहीं थी जितनी आजकल है, परन्तु थोड़ी पुस्तकें रहने पर भी, उस समय के विद्वान् उनका सम्यक् उपयोग करते थे। विविध विषयों की पुस्तकों को यत्र तत्र पढ़ना ठीक वैसे ही है जैसे कोई कुत्ता मैदान में यहा वहा भ्रमता जाता है, परन्तु पाता कुछ भी नहीं। उपयोगी पुस्तकों को पढ़ने वालों की उपमा जेकब से दी जा सकती है, जो रात भर स्वर्गीय दूत के साथ, उसकी चोटें सहता हुआ भी, लड़ता रहा, परन्तु अन्त में अपना काम पूरा करके ही छोड़ा ॥

(११) निज-व्यवसाय-सम्बन्धिनी पुस्तकें ।

व्यापक शिक्षा प्राप्त करने के लिये विविध विषयों की पुस्तकों के अध्ययन करने के विपरीत, अत्र मैं यहा पर निज उद्यम-सम्बन्धिनी पुस्तकों के पढ़ने के विषय में कुछ लिखना उचित समझता हूँ। अपने व्यवसाय या उद्यम से शीघ्र ही अभिन्न हो जाने की अभिलाषा होना नवयुवकों में स्वाभाविक है। पर इसमें बड़ी भारी भूल होती है। उद्यम-सम्बन्धिनी शिक्षा प्राप्त करने के पूर्व, कुछ साधारण शिक्षा की आवश्यकता

आवश्यकता में इसका वर्णन है। जेकब अपने कुटुम्ब के साथ किसी नदी के पार जाना चाहता था। कुटुम्ब को तो डमने पड़े ही उस पार भेज दिया, पर आप इस पार रह गया। यहाँ एक बड़ी आश्चर्यजनक घटना घटी। स्वर्गीय दूत मनुष्य का वेप धारण कर दीर्घ में आ कृपा। जेकब उसके साथ लड़ने लगा। दूत के नाखून लग जाने से उसकी जाँघ में कुछ छोट लग गई, परन्तु वह रात भर लड़ता ही रहा। अन्त में उसे ईश्वर का आशीर्वाद मिला और सभी से उसका नाम इजराहल राजकुमार हुआ।

सब साध्यों को बिना समझे कठाम करने से होता है। पुस्तक पढ़ने के सम्बन्ध में मेरी दूसरी सम्मति यह है कि जो कुछ तुम पढ़ो उसे क्रम और प्रबन्ध के साथ पढ़ो। क्रम के बिना पढ़ने से कुछ भी स्मरण नहीं रह सकता है। मय से अच्छा और स्वामी विरू क्रम यह है कि आदि, मध्य और अन्त को क्रमपूर्वक पढ़ा। केवल महाभारत के पढ़ने से प्राचीन भारतवर्ष का उतना इतिहास मालूम हो सकता है जितना छोटे छोटे पचासों इतिहास-ग्रन्थ पढ़ने से होगा। परन्तु यह नियम सब जगह लागू नहीं है, क्योंकि प्रत्येक नियम के अपवाद होते ही हैं। यदि तुम इतिहास के किसी विशेष समय का वृत्तान्त पढ़ना चाहते हो, तो समूचा इतिहास पढ़ना आवश्यक नहीं है—केवल उसी वृत्तांत को पढ़ो, परन्तु शुद्ध और पूर्ण रूप से पढ़ो। जजीर की एक कड़ी को अच्छी तरह पकड़ लेने से वही अर्थ सिद्ध होता है जो ममस्त जजीर को पकड़ने से। जब कभी तुम इतिहास के किसी एक वृत्तांत को पढ़ना चाहो, तो तुम उसके पहले का वृत्तांत अवश्य ही पढ़ना पड़ेगा। उदाहरणार्थ—अकबर के राज्य का हाल जानने के लिये तुम्हें हुमायूँ का भी कुछ हाल जानना पड़ेगा, हुमायूँ का हाल जानने के लिये बाबर का, और इसी प्रकार और भी। कहने का सारांश यही है कि इतिहास के सब वृत्तांत जखीर की कड़ियों के समान परस्पर सम्बद्ध हैं। जानकारी बढ़ाने के लिये इधर-उधर के वृत्तांत पढ़े जा सकते हैं। आज कल लोगों की प्रवृत्ति यहूदा इमा प्रकार पढ़ने की ओर है, परन्तु इससे कुछ विशेष लाभ नहीं। हाँ, इसमें मनोरञ्जन अवश्य होता है, पर ध्यान से और मना निवेशपूर्वक पढ़ने की आदत गिरा जाती है। १६वीं और १७वीं

शताब्दी में पुस्तकों की संख्या इतनी अधिक नहीं थी जितनी आजकल है, परन्तु थोड़ी पुस्तकें रहने पर भी, उस समय के विद्वान् उनका सम्यक् उपयोग करते थे। विविध विषयों की पुस्तकों को यत्र तत्र पढ़ना ठीक वैसे ही है जैसे कोई कुत्ता मैदान में यहा वहा भ्रमता जाता है, परन्तु पाता कुछ भी नहीं। उपयोगी पुस्तकों को पढ़ने वालों की उपमा जेकर से दी जा सकती है, जो रात भर स्वर्गीय दूत के साथ, उसकी चोटों सहता हुआ भी, लड़ता रहा, परन्तु अन्त में अपना काम पूरा करके ही छोड़ा ॥

(११) निज-व्यवसाय-सम्बन्धिनी पुस्तकें ।

व्यापक शिक्षा प्राप्त करने के लिये विविध विषयों की पुस्तकों के अध्ययन करने के विपरीत, अत्र मैं यहा पर निज उद्यम-सम्बन्धिनी पुस्तकों के पढ़ने के विषय में कुछ लिखना उचित समझता हूँ। अपने व्यवसाय या उद्यम से शीघ्र ही अभिज्ञ हो जाने की अभिलाषा होना नवयुवकों में स्वाभाविक है। पर इसमें बड़ी भारी भूल होती है। उद्यम-सम्बन्धिनी शिक्षा प्राप्त करने के पूर्व, कुछ साधारण शिक्षा की आवश्यकता

क्याइयल में इसका वर्णन है। जेकर अपने कुटुम्ब के साथ किसी नदी के पार जाना चाहता था। कुटुम्ब को तो उसने पहले ही उस पार भेज दिया, पर आप इस पार रह गया। यहा एक बड़ी आश्चर्यजनक घटना घटी। स्वर्गीय दूत मनुष्य का वेप धारण कर घोष में धा हुआ। जेकर उसके साथ लड़ने लगा। दूत के नाखून लग जाने से उसकी जांघ में कुछ घोट लग गई, परन्तु वह रात भर लड़ता ही रहा। अन्त में उसे ईश्वर का आशीर्वाद मिखा और सभी से उसका नाम इज्जराइल राजकुमार हुआ।

होती है। एकाएक अपने व्यवसाय को सीखने लगना ठीक नहीं। जिन लोगो को इस कार्य में अनुभव है वे स्वयं इस बात को स्वीकार करते हैं—वे ही इस प्रकार की सम्मति दत्त हैं। केवल व्यवसाय-सम्बन्धित बातों ही को जानकर आज तक किसी मनुष्य ने पूर्ण सफलता और ख्याति-लाभ नहीं किया। विचारशील नवयुवकों को तनिक विचार करने से ज्ञात हो जायगा कि जिन बातों को वे अभी तुच्छ समझते हैं—जिन्हें निलकुल निरुपयोगी गिनते हैं—आगे उन्हीं की आवश्यकता पड़ती है, बिना उनके काम नहीं चलता। यह फथन अन्य भाषाओं के सीखने में भी लागू हो सकता है। पहल पहल व्यापारी अपनी मातृभाषा को छोड़कर अन्य भाषाओं का सीखना निरर्थक समझते हैं। इनके सीखने में अपने अमूल्य समय और शक्ति का अपव्यय समझते हैं, परन्तु कुछ काल के बाद, ज्यों ज्यों उनका अनुभव बढ़ता जाता है, त्यों त्यों उनकी आगें खुलती जाती हैं—अपनी भूल समझ में आने लगती है। तब उन्हें ज्ञात होता है कि अपने व्यवसाय में जानकारी बढ़ाने के लिये, व्यवसाय-सम्बन्धी ज्ञान विस्तृत करने के लिये, भाषाओं का सीखना आवश्यक है। भाषा के द्वारा हम अपने विचार दूसरों पर प्रकट कर सकते और उनसे विचार जान सकते हैं। केवल इतना ही नहीं, भाषाओं को जानने से पुस्तकान्तर्गत अमूल्य ज्ञान भांडार की तारिका पर तल-गत हो जाती है, अतएव उनकी उपयोगिता और महत्व बहुत अधिक है। भाषाओं के यथार्थ स्वरूप को पहचाननेवाले विचारशील मनुष्य के लिये इनकी उपयोगिता और भी अधिक है। केवल अपने उद्यम ही को जाननेवाला मनुष्य यदुवा

सकीर्ण हृदय होता है, चाहे वह अपने काम में कितना ही निपुण क्यों न हो। वह मित्रों और सज्जनों की सुखद सगति के लाभ से वञ्चित रहता है। वह सासारिक व्यवहार के लिये किसी काम का नहीं। जहाँ वह जायगा वहाँ अपने व्यवसाय की ही चर्चा चलावेगा, क्योंकि अन्य विषयों का तो उसे ज्ञान है ही नहीं। ऐसा मनुष्य मनुष्यत्व से हीन है। समाज में उसका रहना न रहने के बराबर है। वहाँ उसे अपनी बोलती बन्द करनी पड़ेगी। वह उस चमार के समान है जो चमड़े के रूप, रङ्ग, उपयोग आदि के सिवा और कुछ नहीं जानता। जहाँ वह जायगा, उन्हीं की बात छेड़ेगा। तमाखू पीने वाले मनुष्य भी, जिनके मुँह से दिन-रात एजिन के समान धुआँ निकलता करता है, जहाँ जायँगे वहाँ धुएँ के बादलों से दूसरों का दिमाग भरेंगे। अतएव नवयुवकों को उचित है कि वे सदैव अपने धन्ये ही से सम्बन्ध न रखें—अपने विचारों को विस्तृत और उदार बनावें। अपनी सकीर्ण दूकान की बात-चीत की हवा को छोड़कर ससार की और और बातें, जो खुले मैदान की स्वच्छ और स्वास्थ्यप्रद वायु के समान हैं, उनका सेवन करें। अपने उद्यम को सीखने के पूर्व साधारण ज्ञान—कुछ सासारिक और व्यावहारिक ज्ञान—प्राप्त करें। यदि कोई विद्यार्थी अन्य विषयों को न सीखकर केवल अपने उद्यम को ही सीखना चाहता है, तो उसे यह बात ध्यान में रखनी चाहिये कि केवल निज उद्यम में दक्षता प्राप्त करने ही से कोई जन पूर्णतः चतुर नहीं हो सकता। इसके द्वारा दया, उदारता, मिलनसारी आदि दिव्य गुण, जिनकी ससार-यात्रा में पग पग पर आवश्यकता पड़ती है, उसके हृदय में कभी वास नहीं

कर सकते। इसका सब से अच्छा उदाहरण 'धर्मशास्त्रज्ञाता' अर्थात् कानून जाननेवाला, जज या वकील है। धर्मशास्त्र का मुख्य उद्देश्य मनुष्य के अधिकार, सम्पत्ति और स्वतन्त्रता का रक्षा करना है। इसके कई ऐसे विभाग हैं, जहाँ दया आदि में कुछ काम नहीं चलता। न्यायाधीश अपने इच्छानुसार कुछ नहीं कर सकता - धर्मशास्त्र के इच्छानुसार उसे चलना पड़ता है। परन्तु कई विभाग ऐसे हैं जहाँ न्यायाधीश का धार्मिक, दयालु, सहृदय और दूरदर्शी होना पड़ता है। जब तक न्यायाधीश इन गुणों से सम्पन्न न हो, तब तक वह अपना काम सुचारु रूप से नहीं चला सकता है। इसी प्रकार वैद्य को अपनी विविध ओषधियों के गुण-दोष जानने के बिना, मानवी प्रकृति और आत्मा का ज्ञान होना चाहिये। और ब्रह्मविद्या का यथार्थ ज्ञाता वही है, जो अपना उद्यम जानने के साथ ही अन्य बातों को भी जानता हो और जिसके हृदय में सहृदयता, उदारता और मिलनमारी आदि गुण विद्यमान हों। अनुभव से देखा गया है कि बहुत सा बाहरी बातों का ज्ञान रखनेवाला मनुष्य पहले कुछ निर्धन सा दिखाई देता है, परन्तु अन्त में केवल एक मात्र निजउद्यम को जाननेवाले मनुष्य से कई गुणा बढ़कर निकलता है, क्योंकि केवल उद्यम को जाननेवाला उन सिद्धान्तों को नहीं जानता, जिन पर उसके उद्यम की नींव खड़ी हुई है और न उन उद्यमों को ही जानता है जिनका उसके उद्यम से विरोध सम्बन्ध है। इन दोनों से बचन का सर्वोत्तम उपाय यही है कि नवयुवक भव प्रकार के मनुष्यों और समाज से मिला जुला करें, देश-यात्रा किया करें और बड़े बड़े उत्सवों के, विशेष

कर कवि और इतिहास-लेखकों के, ग्रंथों का पाठ किया करें। इन उपायों के अनुकरण करने से आचरण सुधरेगा, और सफीर्णता दूर होकर मन उदार और निर्मल होगा।

(१२) भाषाओं के अध्ययन की विधि

भाषाएँ सीखने के विषय में दो चार बातें लिखकर अब मैं इस अध्याय को समाप्त करूँगा। भाषाओं का अध्यापक होने और कई वर्षों का अनुभव रखने के कारण, (प्रोफेसर ब्लैफी कहते हैं) आशा है कि, लोग मेरी इस सम्मति को प्रमाण-स्वरूप मानेंगे। निम्नलिखित सक्षिप्त नियमों का व्यवहार करने से विद्यार्थियों को निस्सन्देह बड़ा लाभ होगा —

१—जहाँ तक सम्भव हो, किसी अच्छे शिक्षक के पास सीजो। इससे दो लाभ होंगे। एक तो यह कि वे कठिनाइयाँ, जिनसे विद्यार्थियों का धीरज छूट जाता है, दूर होंगी और दूसरा यह कि अशुद्ध उच्चारण की आदत न पड़ने पावेगी। यह आदत ऐसी है कि जहाँ एक बार पड़ गई, फिर बड़ी कठिनाई से दूर होती है। अच्छे शिक्षक के पास जाने से, ये दो कठिनाइयाँ दूर होकर तुम्हारा बहुत कुछ समय बचेगा।

२—दूसरी बात यह है कि जिस भाषा को सीखते हो उसका जोर से उच्चारण किया करो। जितने पदार्थ दिखाई पड़ें उन सब का नाम उसी भाषा में लो। अपनी मातृभाषा के शब्द न आने दो। अथवा ऐसा करो कि जिस भाषा को तुम सीख रहे हो उसी में, आरम्भ ही से, विचार करने और बोलने का अभ्यास करो। और इस बात को गाँठ धाँध रखो कि कोई भी भाषा जितनी जल्द बोलने और सुनने से आती

भाषा के मुहाविरों में जो अन्तर है, उसे सावधानी पूर्वक नोट करते जाओ। मातृभाषा के मुहाविरों के नीचे, पेंसिल स लकीर खींचते जाओ। कुछ काल उपरान्त, इसका अनुवाद फिर उसी भाषा में करो, ताकि दोनों भाषाओं के मुहाविरों का अन्तर अच्छी तरह मालूम हो जाय।

१४—जो कुछ तुमन पढ़ा है उसे क्रम में रखने और शुद्ध करने के लिये, जब तक आवश्यकता हो तभी तक, किसी अच्छे और क्रमपूर्वक लिखे गये व्याकरण को पढ़ो, परन्तु जहाँ तक हो सके, व्याकरण को, भाषा का अच्छा ज्ञान होने के बाद पढ़ो।

१५—व्याकरण के केवल नियमों ही को जान कर मत सन्तुष्ट हो जाओ। नियमों के मूल सिद्धान्तों को भी जानने का प्रयत्न करना चाहिये। अमुक नियम किस प्रकार है—केवल इसी को न जानकर, उस नियम के इस प्रकार होने के कारण का अनुसंधान करना चाहिये।

१६—भाषा-तत्त्व का भी अभ्यास करो। इसका जानने से कई कठिन बातें सरल हो जायेंगी और उहें भली भाँति जान कर कठाम पर सकेगे।

१७—अभ्यास सब से मुख्य है। मध्य से पूर्व भाषा का अन्धा ज्ञान होना चाहिये—शब्द-भागदार अच्छा रहना चाहिये। यह उस भाषा के प्रयोग के सदैव पढ़ते रहने और उसमें वार्तालाप करत रहने से प्राप्त होता है। जब वार्तालाप करने के लिये कोई न रहे, तब, अपन आप ही, अपने तर्क बोलना चाहिये। परन्तु कानों और जीभ को भी यथोचित शिक्षा देनी चाहिये, केवल नेत्र और बुद्धि को ही नहीं। ज्यों ही तुम कुछ सुनो, त्योंही उसका अर्थ समझ में आ जाय। शब्द का आकार

देखते ही उसका अर्थ समझ जाना चाहिये। जब इन इन्द्रियो को इस प्रकार का अभ्यास हो जाय, तभी समझना चाहिये कि उन्हें पूर्ण शिक्षा मिली है, अन्यथा नहीं। भाषा सीखने के सम्बन्ध में, मनुष्य को केवल उस भाषा के आदर्श ग्रन्थों को ही नहीं पढ़ना चाहिये, किन्तु जो पुस्तक हाथ में लग जाय, उसी को पढ़ना चाहिये। भाषा सीखने के लिये किसी विशेष पुस्तक का भली भाँति अध्ययन करना कुछ आवश्यक नहीं है। हा, परोक्षा आदि के लिये उसका अध्ययन करना एक दूसरी बात है। हमारे कहने का यह अभिप्राय है कि बहुधा उस भाषा के बोलनेवालों के साथ स्वतन्त्रता-पूर्वक मिला-जुला करा, ताकि उनकी रीति, व्यवहार, आदि का ज्ञान हो और भाषा विशुद्ध हो। जब तक वह भाषा पढ़ते, धडाके के साथ बोलते, और सरलता-पूर्वक लिखते न बनने लगे, तब तक विद्यार्थी व्याकरण के कठिन नियम, मुहाविरों, आदि को न सोरे।

१८—बोलने, पढ़ने, और अनुवाद करने आदि का, जिन का वर्णन ऊपर किया जा चुका है, मुख्य अभिप्राय वाक्य-रचना का अभ्यास प्राप्त करना है। इसके लिये सत्र से उत्तम उपाय यही है कि किसी एक ग्रन्थकार को आदर्श मानकर उस के नमूने के अनुसार अपना अभ्यास आरम्भ करो। उस समय कोप अथवा मुहाविरे को किताब को देख कर न लिये। राजा शिवप्रसाद सितारे हिन्द, ठाकुर जगमोहनसिंह, राजा लक्ष्मणसिंह, बानू बालमुकुन्द गुप्त आदि हिन्दो-लेखकों में से किसी एक की लेखन प्रणाली के अनुसार लिखने का अभ्यास करो, परन्तु सर्वथा किसी का अनुसरण मत करो। किसी ग्रन्थकार के विचारों को मत घुमाओ। लेखन प्रणाली चाहे किसी की हो,

परन्तु विचार तुम्हारे निज के हों। इस प्रकार अभ्यास करते करते एक समय वह आवेगा जब तुम शुद्धता और सरलतापूर्वक लिख सकोगे। जब तक अच्छी तरह अभ्यास न हो जाय, तब तक अनुवाद करने के कठिन काम में हाथ मत लगाओ, क्योंकि अभी तुम इस कार्य को सफलतापूर्वक न कर सकोगे।

शारीरिक सुधार ।

नवयुवक की विशेषता उसका बल है ।

सालमन

(१) शारीरिक सुधार का महत्व ।

यह बात स्पष्ट रूप से प्रकट ही है कि प्रत्येक वस्तु का कुछ न कुछ आधार अवश्य ही होना चाहिये, जिसके सहारे वह खड़ी रहे, प्रत्येक वृत्त में जब अवश्य होना चाहिये जिसके बल पर वह बड़े । इसी तरह किवाड़ में गुडरू होना चाहिये । इसी पर वह घूमेगा । चाहे यह आधार कितना ही सूद्र क्यों न हो, परन्तु सारा दारमदार इसी पर निर्भर है । बिना नींव के कोई घर नहीं टिक सकता है—टिकने की बात दूर है, खड़ा ही नहीं हो सकता । चाहे यह नींव घर बन चुकने पर भले ही न दिखाई पड़े—भले ही पृथ्वी के गर्भ में गुप्त रहे—परन्तु उसका महत्व बहुत बड़ा चढ़ा है । इसी पर सारी इमारत खड़ी हुई है, यही उसका आधार है । वस जो सम्बन्ध नींव और घर के बीच में है, ठीक वही सम्बन्ध मनुष्य के मन और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच में है । और, यदि यह सम्बन्ध ठीक है तो स्पष्ट है कि मनुष्य को स्वास्थ्य की ओर बहुत ध्यान देना चाहिये । परन्तु बहुधा और भली भाँति देखा जाता है कि विद्यार्थी इस ओर बहुत ही कम ध्यान देते हैं । जितने ही अधिक वे विद्या-व्यसनी होते हैं, पढ़ने की रुचि रखते हैं, उतने ही कम स्वास्थ्य की ओर ध्यान देते हैं । वे भावी अनिष्ट परिणाम की परवा न करते हुए और अमूल्य स्वास्थ्य की आहुति देते हुए विद्योपार्जन के लिए दिन-रात कठिन परिश्रम करते जाते हैं, परन्तु जब वे भयंकर रोगों से आक्रान्त होते हैं, तब सत्र

चौकड़ी भूल जाती है, कुछ करते नहीं बनता है और अन्त में उनकी वही दशा होती है जो भयसूचक संकेत (सिगनल) को न देख कर घडाके के साथ चलती हुई रेलगाड़ी की होती है। इसलिये इस बात को ब्रह्म-वाक्य समझ कर— क्योंकि अनुभव से देखा गया है—स्मरण रखना चाहिये कि आठों पहर बैठे रहना अथवा बैठे बैठे लगातार कठिन मानसिक परिश्रम करना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। जो लोग जन्म से दुर्बल शरीर के हैं, उनके लिये तो यह अभ्यास विशेष हानिकारक है, क्योंकि दुर्बल होने के कारण, खल कूट आदि में योग देने से बहुधा असमर्थ होकर वे पुस्तकों के रसास्वादन द्वारा ही मनोरंजन किया करते हैं। ऐसा करने से मस्तिष्क निर्मल हो जाता है और शरीर को भी बड़ा घमका बैठता है। यदि सिपाही बन्दूक चलाने के लिये बारूद को सूखा न रखे अथवा कारीगर अपने औजारों को माफ न रखे, तो ठीक समय पर वह अपना काम कदापि नहीं कर सकता है, इसी प्रकार यदि विद्यार्थी अपने स्वास्थ्य को ठीक न रखे, तो वह अध्ययन कभी नहीं कर सकता है। आशा है, मेरी इतनी चेतावनी बस होगी। नवयुवकों, यदि तुम अपने स्वास्थ्य को ठीक न रखोगे, तो उससे होनेवाले भयंकर परिणामों के उत्तरदाता तुम होगे। उपदेश देना मेरा काम है, मानना मानना तुम्हारा काम है। अस्तु, अब मैं नित्य व्यवहार में लाई जाने योग्य दो चार बातों को, जो ६४ वर्षों के अनुभव-द्वारा ज्ञात हुई हैं, नीचे लिखता हूँ—

(१) व्यायाम या कसरत करना ।

शरीर के मध्य अग्रयव सभी बढ़ सकते और बलिष्ठ रह सकते

हैं, जब कि उनसे नित्य कुछ न कुछ काम लेते रहे । ससार में हाथ पैर चलाना ही पड़ता है, पूर्ण विश्राम का नाम कहीं नहीं । वह तो केवल कविस्तान में अथवा उस धाम में ही मिल सकता है ।

मनुष्य की शक्ति उसके काम पर से नापी जाती है । जितना अधिक काम वह कर सकेगा, उतना ही अधिक शक्तिवान् समझा जायगा । जब शरीर में सब शक्तियाँ और उनके व्यापार ठीक रीति से हों और इन्द्रियाँ अपना काम सम्यक् रीति से करती रहें, तभी समझना चाहिये, कि 'हम आरोग्य' हैं । शक्ति सम्पन्न रह कर आरोग्य रहना 'जलवान्' रहना कहलाता है । मनुष्य बलवान् न रहकर भी आरोग्य रह सकता है, परन्तु आरोग्यता में कुछ न कुछ बल अवश्य है और रोग निर्मलता है । प्रकृति को देखने से मालूम होता है कि कोई भी पदार्थ अथवा पौधा 'बढ़कर ही बड़ा होता है, अथवा यों कहना चाहिए 'बढ़ना' पदार्थ और पौधे का स्वाभाविक गुण है । जब तक उनकी बाढ़ प्रचण्ड वायु अथवा पाला आदि कारणों से न मारी जाय तब तक वे बढ़ते ही जायेंगे । इसलिये स्मरण रखना चाहिये कि कुर्सी पर बैठे रहने, मेज पर मुके रहने अथवा कितान में दृष्टि गड़ाये रहने से शरीर कभी नहीं बढ़ सकता है । परिश्रम और कसरत करते रहने से ही, शरीर में रुधिर का सञ्चार होता है और पुष्टे पिण्डिकाएँ हिल डुल सकती हैं । यदि परिश्रम न किया जाय, तो आरोग्यता कभी ठीक नहीं रह सकती है—यह प्रकृति का नियम है । जो मनुष्य प्रकृति के नियम का पालन नहीं करता उसे दण्ड अवश्य मिलता है, क्योंकि प्रकृति को दया-भया, कुछ भी नहीं । अपराधी को दण्ड दिये बिना

छोड़ना वह जानती ही नहीं। विद्यार्थी को अटल प्रतिज्ञा कर लेनी चाहिये कि मैं प्रतिदिन कम से कम दो घण्टे खुली हवा में अवश्य घूमा करूँगा। यदि वह ऐसा न करेगा तो शरीर के सब भागों में रुधिर का प्रवाह न हो सकेगा और पेट में दर्द, भारीपन आदि विकार हो जायेंगे। इनके होने से उसे मालूम हो जायगा कि मैं प्रकृति के नियमों के विरुद्ध चल रहा हूँ। इतने पर भी यदि वह न चेतेंगा और उसकी आँखें न खुलेंगी तो उसे दण्ड अवश्य मिलेगा, क्योंकि प्रकृति, जैसे कई कोमल हृदय-वाले स्वामी हुआ करते हैं, उस प्रकार, दयालु नहीं है। वह अपराधी को उचित दण्ड दिये बिना छोड़ना नहीं जानती—उसे मानो इसकी शिक्षा ही नष्ट हो गई है। जो हो, यह बात समझ में नहीं आती है कि विद्यार्थी हमेशा बैठे ही बैठे क्यों पढ़ा करें। क्या गड़ होकर पढ़ने में काम नहीं चल सकता है? मैं तो समझता हूँ, सोचने-विचारने का काम—मानसिक कार्य—बैठे बैठे करने की अपेक्षा खड़े होकर किन्नी अंश में अधिक अच्छी होती से किया जा सकता है। पर करे कौन? हाँ, एक बात और भी है। आजकल बड़ी बड़ी पुस्तकें हलके फायद पर छपती हैं। इसलिये यह कुछ आवश्यक नहीं कि विद्यार्थी पीठ को मुकाफर अथवा अपने शरीर को हँसिया बनाकर, बैठे बैठे पढ़ा करें। इस तरह बैठकर ऊँघत हुए पढ़ने की अपेक्षा नाटक और काव्य-ग्रंथों को कमरे में या बाहर टहलते हुए पढ़ने में विशेष आनन्द आता है। बैठे बैठे सभी काम करना वास्तव में बुरी आदत है, अलग-अलग इस न डालना चाहिये। यदि बैठ कर ही पढ़ना हो तो छाते को मीठा करके बैठना चाहिये। प्रकाश पीछे से आवे, ताकि आँखों को चकाचौंधी न लगे। बिसा भापा को सींगते अथवा पकित

को पढ़त समय जोर से पढ़ना चाहिये। इससे दो लाभ होते हैं। एक तो यह कि फेफड़े, जिनका शुद्ध होना स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है, ष्ट होते हैं, और दूसरा यह कि कर्णेन्द्रिय की शक्ति बढ़ती है, जिमसे वह भिन्न भिन्न स्वरों के अन्तर जानने में समर्थ होती है। ऐद है, अपने यहाँ के स्कूलों में इसकी ओर बहुत ही कम ध्यान दिया जाता है। ज्ञान प्राप्ति के लिये यह आवश्यक नहीं है कि बैठे बैठे ही पढ़ना चाहिये।

कभी कभी बैठ कर अवश्य पढ़ना पड़ता है। उदाहरणार्थ — यदि हम महाकवि कालिदास, सूरदास अथवा होमर के काव्य का अच्छी तरह अध्ययन करना चाहते हैं, तो कोप, व्याकरण आदि को बार बार देखना पड़ेगा। और, यह काम रड़े रड़े नहीं किया जा सकता है, परन्तु जब शब्दार्थ आदि अच्छी तरह ज्ञात हो जायँ, तब हम उस काव्य को कहीं भी ले जाकर पढ़ सकते हैं—हिमालय की चोटी पर, तिब्बत की उच्चसम भूमि पर अथवा ऊलर झील के किनारे। काव्य, नाटक आदि को एकान्त स्थान में, कोठरी के भीतर घुसकर, पढ़ने से विशेष आनन्द नहीं आता है। पवन की मधुर सुगन्धि से और झरने आदि के मनोहर कलरव सुनने से यह आनन्द कई गुणा अधिक बढ़ जाता है। कठिन शब्दों से पूर्ण ग्रन्थों को पढ़ने की सत्र से सुगम होती यह है कि एक बार शब्दार्थों को कोप से खोज कर जान लो। फिर उन ग्रन्थों को दुबारा पढ़ने और समझने में अधिक कठिनाई न पड़ेगी। अपने स्वास्थ्य को अच्छा रखने और अपनी सद्गति से दूसरों को आनन्द देने का एक उपाय यह भी है कि जिस तरह तमाखू पीनेवाले जहाँ जाते हैं वहाँ तमाखू-गुडाखू की ही चर्चा छेड़ते फिरते

हैं, उमी प्रकार विद्यार्थी भी मदैव अपने साथ पुस्तकें लेकर न चला कर—उनकी ही चर्चा न किया जरे। किताबों का फाँदा न बनने के लिये प्रिथार्थी को 'वालटियर' अर्थात् स्वयमेवकले बनना उचित है। इससे यह लाभ होगा कि उसका विद्याभिमान दूर होगा, स्वास्थ्य सुधरेगा और अपने कर्त्तव्य को वह पुरुषार्थ के साथ पाल सकेगा। स्वयसेवक के वास्तविक महत्त्व को प्रीस देश के प्राचीन निगामी जानते थे। आजकल जर्मनी देशवाले भी प्रीमवालों का अनुकरण करते हैं। उन्होंने एक ऐसा नियम कर दिया है कि जिसके अनुसार उससे प्रत्येक मनुष्य को, चाहे वह अपने घर का किनना ही धनी क्यों न हो, तीन वर्ष तक ग़दशाह की फौज में काम करना पड़ता है। ऐसा करने से उनका धरा, तेज, और प्रताप बढ़ता है। इससे विरुद्ध, स्कन्दोएड देश के अधिकांश निगामी यक्षपन ही से पैद के धन्य में फैल जाते हैं। यही कारण है कि वे लोग देश के प्रति अपना कर्त्तव्य यथोचित रीति से नहीं पाल सकते हैं। आज कला, अगिनबोट आदि के होने से यात्रा करने में बड़ा सुभीता हो

ग़ालंगियर उसे कहते हैं जो देश की सज़ाद के लिये बिना कुछ धैर्य के लिये फौज में भरती होता है, क़ाबद मासना और समय पान पर राजा के प्रार्थना करने पर, शत्रु से लड़ता है। यूप के पापः सब देशों में स्वयमेवक की प्रथा प्रचलित है। भारतवर्ष में भी इसाई स्वयमेवक है, पर पाप धर्मों के लोग नहीं हैं। सच्चे धर्मपूजक सज़ाद उसको नहीं दा जा सकना। इस समय यूप के मशयुद्ध में प्रशिवा-प्रमंभी, हज़ज़ेह हज़ादि दलों में ग़ालंगियर का अपरा उदपाग न रहा है।

गया है—खर्च कम पड़ता है और समय बहुत बचता है। इस लिये विद्यार्थी को उचित है कि वह दिन-रात किताबों काकीड़ा न बना रहकर कुछ यात्रा करे—प्रकृति की छवि देखकर अपने विचारों को उन्नत करे, एकान्त नदी अथवा झील के किनारे की स्वास्थ्यप्रद वायु का सेवन करे। यदि आवश्यक हो, तो किताब 'पाकेट' में रक्खी जा सकती है, परन्तु जहाँ तक बन सके, किताब पुस्तकों के घूमना चाहिये और अपने विचारों को शुद्ध और उन्नत बनाकर ज्ञान-वृद्धि और बुद्धि को परिपक्व करना चाहिये। यह आवश्यक नहीं कि विद्यार्थी बर्हस्वर्य के समान विचित्र की तरह सदैव जङ्गलों में घूमा करे, और सभी उसे कुछ लाभ हो। साधारण लोग भी ममय समय पर यात्रा करके बहुत कुछ ज्ञान-उपार्जन कर सकते और आरोग्यता बढ़ा सकते हैं। प्राकृतिक सृष्टि से सम्बन्ध रखनेवाली भूगर्भ विद्या, वनस्पतिविद्या, प्राणिविद्या आदि विद्याएँ खुले मैदानों में भली भाँति सीखी जा सकती हैं। इसलिये इन विद्याओं का अभ्यास अच्छी तरह करने के लिये विद्यार्थी को उचित है कि वह ग्राहर पदल घूमा करे और प्रकृति का निरीक्षण किया करे। इतिहास और शिल्पविद्या का बहुत कुछ ज्ञान पुराने खडहरों में घूमने से प्राप्त हो सकता है। वर्तमान काल में, जब कि सब मनुष्य थोड़ा-बहुत घूमा-फिरा

यह प्रसिद्ध अंग्रेजी कवि सन् १७७० में पैदा हुआ था। यह प्रकृति-सौन्दर्य का बड़ा उपासक था, अतः सदैव जङ्गलों में घूमा करता था। उसकी प्रायः सब कविताओं में प्रकृति का वर्णन है। इसी लिये लोग इसे "प्रकृति का कवि" Poet of nature कहते हैं। सौदी के बाद 'राजकवि' का स्थान, सन् १८४३ में, उसे मिला था।

करते हैं, यदि कोई विद्यार्थी यहाँ-वहाँ न घूम कर घर में बैठा बैठा केवल पुस्तकों द्वारा ज्ञान उपार्जन किया करे, तो उसका स्वास्थ्य बिगड़ जायगा, जीवन भारस्वरूप शात होगा और वह अकालमृत्यु का ग्रास बन बैठेगा। इसके सिवा, स्वास्थ्य-सम्पन्न समझने वाले लोग उसे 'पिढरोगी' और 'विचित्र जीव' की उपाधि से विभूषित करेंगे।

इस शरीर-यन्त्र को दृढ़ और अच्छी स्थिति में बनाये रखने के लिये व्यायाम करना बहुत आवश्यक है। भोजन करने के पूर्व, थोड़ी देर तक टहलना आरोग्यप्रद है, परन्तु जिन्हें लोगों को इसमें आनन्द न आता हो, जो इसे करना केवल 'बेगार' समझते हों, वे मित्रों के समागम का आनन्द लेते हुए क्रिकेट, फुटबाल, टेनिस आदि खेलें करें। लड़कों को क्रिकेट और धीरे-एव शान्त पुरुषों को बाडल्स (एक प्रकार का गद्द का खेल) खेलना ठीक है। स्काटलेण्ड वालों का गोलफ खेल सब के लिये अच्छा है। "नाय-नपरिया" खेलना, गाय का खेल (यदि बहुत अधिक, जैसा कि आक्सफर्ड और केंब्रिज में होता है, न खेल जाय, तो बहुत अच्छा) पुरुषाचित, और साहसी खेल है। सोच विचार करनेवाले मनुष्यों और कवियों के लिये घड़ी-द्वारा मछली मारना बहुत प्रिय होता है। यर्पाशनु में अण्टा-गोला (Billiards) का खेल बहुत अच्छा होता है।

उपरोक्त सब खेलों का रस खेलना जाना है। घरों में एक साथ में कई खेलें बनाय जाय हैं। जो मनुष्य बैठ कर काम करे मारना हुआ हर एक छद्म न पहुँचा कर गाली का आगिरी छद्म में पहुँचा देता है जगत् को भीत दाती है। 'गरुड' का खेल बहुत कुछ यही है।

इसके द्वारा नेत्रों की ज्योति, छूने की स्फूर्ति और जोड़ने तथा गिनने की दक्षता बढ़ती है। इस खेल के सामने ताश और शतरंज के खेल अच्छे नहीं हैं। इसमें सन्देह नहीं कि इनसे स्मरण-शक्ति बढ़ती है, परन्तु, साथ ही, बुद्धि को बहुत परिश्रम पड़ता है, और इसी लिये उस मनुष्य को, जो मानसिक परिश्रम करते करते थक गया है, इनसे कदापि मनोरंजन नहीं हो सकता।

(३) खान पान

अब हम खान-पान के विषय में दो चार बातें लिखना चाहते हैं। यद्यपि यह एक साधारण विषय है, तथापि इसमें नियमानुसार और बुद्धिमानों से न चलने से, बहुत कुछ हानि की सम्भावना रहती है। एवरनेथीस कहा करते थे कि ससार में दो वस्तुएँ बहुत प्राणघातक हैं—एक तो, बहुत अधिक खाना; और दूसरी चिन्ता। इसमें से पहली के विषय में हमें कुछ वक्तव्य नहीं है, क्योंकि हिन्दुस्तान में जो सैकड़ों बालक अकाल ही काल के गाल में समा जाते हैं सो अधिक खाने से नहीं, बरन् कम खाने से।

सब से पहले यह आवश्यक है कि कुछ न कुछ खाने को मिले। जब वह मिल जाय, तब यह आवश्यक है कि वह पुष्टिकारक और बलवर्द्धक हो। इस विषय का विशेष विवरण

अब यह एक प्रसिद्ध अंग्रेजी डाक्टर हो गया है। १७६४ ई० में इसका जन्म हुआ और १८३१ में मृत्यु हुई। इसने कई वैद्यक ग्रन्थ लिखे हैं। उनमें से "Observation on the origin and treatment of local diseases" बहुत प्रसिद्ध है।

विद्वद् वैद्य कर सकता है, परन्तु इतना हम अवश्य कहेंगे—और सभी लोगों का मत है—कि, सादा भोजन ही सर्वोत्कृष्ट भोजन है। मस्तिष्क को शक्ति और शरार का रुधिर वदान के लिये, अनुभव के द्वारा मालूम हुआ है कि, दाल, रोटी और हरी तरकारी से बढ़कर लाभदायक दूसरा भोजन नहीं है।^१ वर्न्स फवि का भी यही कहना है।

पुष्टिकारक और बलवर्द्धक भोजन मिलने पर भी, लोग उसके उपयोग करने में कई तरह की भूलें करते हैं। कई लोग ऐसे हैं जो दौड़ने से सिया, धीरे धीरे चलना जानते ही नहीं। शान्ति पूर्वक काम करना किसे कहते हैं—यह वे जानते ही नहीं। इमोलिये भोजन भी यही ही कुर्तों से करते हैं। दो चार घंटे बैठे और ढालकर उसे पिपटा लत हैं।^२ इस तरह भोजन करने की आदत साधारण रीति से और वैज्ञानिक रीति से भी बहुत घुरी है। उससे एक तो भोजन का यथार्थ स्वाद ही नहीं मिल सकता, और दूसरे उसका पचाना कठिन हो जाता है। बड़े बड़े शहरों के व्यापारी, जिन्हें दिन-रात व्यापार की धुन समाई रहती है, अथवा शिवाजी या प्रताप के समान पुरुषों, जो शत्रुओं के भय से मदैव चिन्तित रहा करते हैं, अपना भोजन क्षीप्रतापूर्वक किया करते हैं। विद्यार्थी और किताब के पीढ़े भी इस पथ का अनुसरण करते हैं। कई महाशय इतने पुस्तक-प्रेमी होते हैं कि जल्दी भोजन तो करते ही हैं, परन्तु वे खाते हुए पढ़ते भी जाते हैं। इस प्रकार

१ हिन्दी में कहावत है:—“खा का खान और पुरा का भाग”
 दानों का प्रवादिय।

मस्तिष्क और आमाशय—दोनों से एक साथ काम लिया जाता है, जिसका परिणाम यह होता है कि दोनों निर्वल और निकम्मे हो जाते हैं। हाँ, बोरपल के चुटकुलों या किसी विनोदी लेखक की विनोदपूर्ण कहानियों को पढ़ते हुए चाय पीना मनोरंजक और लाभदायक भले ही हो, परन्तु चाय पीना बात और है, और भोजन करना कुछ और ही। जिसे यथार्थ में भोजन करना कहते हैं वह इतना सरल काम नहीं है, जितना की चाय पीना। भोजन करते समय चित्त एकाग्र रहना चाहिये। विभक्त नहीं होना चाहिए। हाँ, मित्रों के साथ हँसी दिहानी करते हुए भोजन करना लाभदायक है, क्योंकि इस से पाचनशक्ति बढ़ती है। परन्तु गम्भीर और पेचीले विषयों की ओर मन को कभी न ले जाना चाहिये। इसी सिद्धान्त पर, इंग्लैंड और जर्मनी के विद्यार्थी एक साथ बैठकर भोजन करते हैं, परन्तु स्काटलैंड के बेचारे दरिद्र विद्यार्थी ऐसा नहीं कर सकते। वे अपने अपने घरों में अकेले बैठकर ही भोजन करते हैं। इस अभाव की पूर्ति करने लिए वहाँ के प्री चर्च ने, और बहुत से प्रशसनीय कार्य करने के सिवा, अभी हाल में एक अनुकरणीय कार्य करके दिखाया है। उसने एक बड़ा भारी कमरा स्वास्थ्यप्रद स्थान पर बनवाया है और धर्मशास्त्र पढ़नेवाले विद्यार्थी पौष्टिक, सादा और सस्ता भोजन एक साथ बैठकर करते हैं।

भोजन अच्छा होने के सिवा, कई प्रकार का होना चाहिये। कई प्रकार का होने से कुछ नवीनता आती है, और नवीनता आने से भोजन में रुचि बढ़ती और भूख खुल कर लगती है। इसके सिवा, प्रकृति की ओर दृष्टि डालने से भी यही बात

मालूम होता है। उसकी सभी वस्तुएँ भिन्न भिन्न रंग और प्रकार की हैं। ऐसी भिन्नता रखकर मानो वह यही उपदेश करती हैं कि तुम्हारी भोजन की वस्तुएँ भी कई प्रकार की होनी चाहिए। एक घात और भी है। वह यह, कि सदैव एक प्रकार का भोजन करके उसके आदी हो जाना—दाम धन जाना—दुर्लभ मानी का काम नहीं है। दशा के बदलने पर, धनहीन हो जाँ पर, वही भोजन, जो हमें प्रिय है और जिसे हम नित्य खाते हैं, सदैव नहीं मिल सकता है। इस प्रकार के पेटू लोग यात्रा करने के भी काम के नहीं हैं, क्योंकि यात्रा करने में अपना भोजन मिलना कठिन होता है। यदि कहीं वही भोजन न मिला, तो उन्हें भूखों मरना पड़ेगा। इसी लिये उन्हें एक स्थान में रहकर अपना प्रिय भोजन चुगते रहना चाहिए।

अब रहा मसाले के अर्क या शर्यत आदि पीना। सो वे एक प्रकार से आरोग्यदायक ही हैं। उनसे पाचनशक्ति बढ़ती है, परन्तु हट्टे-बट्टे और तन्दुल्लम लोगों के लिये इसकी कोई आवश्यकता नहीं है। प्रियार्थी ऐसी बातों में पैसा न खर्च करके जितनी वचत कर सकें, उतना अच्छा है। शुद्ध पानी में वह गुण है कि उसमें मनुष्य की प्रकृति सभी नहीं दिग्गद सकती है। मदिरा-पान के सम्बन्ध में कहा जाता है कि यद्यपि नलदले और ठंडे देशों में उसका नियमाुसार या औपधि के तौर पर पीना लाभदायक होता है, परन्तु हमारे पीने से कोई सुन्दर या मोटा-ताजा होने का तब नहीं देखा गया। जो मनुष्य उसमें पड़ेगा वह अपना शरीर से बचेगा, चाहे पैसे अपनी गाँठ में रखेगा और समय पड़ने पर अपनी और अपने मित्र की महारत कर सकेगा।

(४) हवादार कमरान

छोटे और कम हवादार कमरों में रहने से जो बुराईया पैदा होती हैं उनको विद्यार्थियों को बताना मैं अन्य बातों की अपेक्षा अधिक उपयोगी समझता हूँ। अशुद्ध वायु के सेवन से रक्त शुद्ध नहीं हो सकता है और रक्त-शुद्धि न होने से अस्थि-चूर्म-निर्मित यह शरीर पिगड़ जाता है। बड़ी भारी कठिनाई तो यह है कि अशुद्ध वायु में सास लेते रहने से वे बुराईया एकाएक प्रकट नहीं होती हैं, इसीलिये बहुत से असावधान और मूर्ख मनुष्य उसी का सेवन करते जाते हैं और उन्हें कभी यह ध्यान ही नहीं होता है कि हम वायु नहीं, विष सेवन कर रहे हैं। परन्तु स्मरण रखना चाहिये, उसकी बुराईया एकदम प्रकट होती हैं और बहुधा धोखा दे देती हैं। फिर उस समय कुछ भी करते-धरते नहीं बनता है। इसीलिये विद्यार्थियों को उचित है कि जब कभी वे बाहर जाया करें, तो अपने छोटे कमरे की खिड़किया खोल जाया करें और यदि उनके सोने के कमरे की खिड़किया ऐसे स्थान पर न हों कि उनके खुले रखने से हवा का झोका ठीक सोनेवाले पर आता हो, तो उन्हें दिन-रात, चाहे जाड़ा हो या गर्मी, खुला रखना चाहिये। हा, यदि किसी मनुष्य की प्रकृति इतनी नाजुक हो कि जरा सी हवा लगने से सन्निपात होने का डर हो, तो इस नियम पर चलना ठीक नहीं है। गरम देश में भी, जहाँ रात को अस्वास्थ्यकर वायु जमीन से निकला करती है, खिड़कियों का बन्द रहना ही ठीक है।

(५) मोना

अब मैं सोने के विषय में भी दो-चार शब्द लिख देना

उचित और आवश्यक भूमिका हैं । कई लोग सोचते होंगे कि भला सोने के विषय में कुछ लिखने की क्या आवश्यकता है । मानवी प्रकृति के अनुसार चलना ही सब से अच्छा नियम है—अर्थात् जब नींद आने लगे, तब सो जाना चाहिये और सपने ज्योंही मुर्गा कुकुर्रूँ करे या सूर्य का प्रकाश दिखाई पड़े, त्योंही उठ बैठना चाहिये । बहुत ठीक है । जब सर्वा काम प्रकृति के अनुसार किये जायें, तब सोने के विषय में भ्रम उसी के अनुसार चलना चाहिये, परन्तु हम लोग बहुधा ऐसा नहीं करते हैं । देखा जाता है कि जब नींद आने लगती है तब लोग बहुधा आँखों में पाना के छट्टि या सरसों का तेल लगाकर या अन्य कई उपायों से उसे भगाने का प्रयत्न करते हैं, इसीलिये यह उपदेश देना कि, “प्रकृति के अनुसार चला करा,” व्यर्थ है । इस विषय में विशेष कर विद्यार्थी बड़े अपराधी हैं, यहाँ तक कि उनके सभी कार्य शान्ति के नियमों के विरुद्ध हैं । इस लिये, जिस प्रकार परधन हरण करनेवालों को दण्ड दिया जाता है, उसी प्रकार नींद का चुराकर—सोने के समय—पढ़नेवाले विद्यार्थियों को भी बठोर दण्ड मिलना चाहिये । सोने के समय में बठिन मानसिक परिश्रम करना से नींद उभट जाती है । इसलिये समय विभाग इस प्रकार किया जाय कि जिसमें कठिन और मानसिक परिश्रम के काम शुरू में और सटल और हल्के काम अन्तिम में रहें । हल्के काम करने की अपेक्षा, सोने के एक घंटा पूर्व, टहना या मित्र से मनोरंजन वार्त्तालाप करना और भी अच्छा है । इस प्रकार चलने से नींद आप ही आप, बिना किसी उपाय के, आसानी से आयेगी ।

अब रहा कितने समय तक सोना । इसके लिये कोई निश्चित नियम नहीं दिया जा सकता है । साधारण रीति से, छै घण्टों से कम और आठ घण्टों से अधिक न सोना चाहिये । जो मनुष्य दो घण्टे दहला करता है और ८ । ९ घण्टे मानसिक परिश्रम किया करता है, सहज ही में जान सकता है कि कितना सोना उसके स्वास्थ्य के लिये, काम करते रहने की थकावट दूर करने के लिये, लाभदायक होगा ।

प्रातः काल सोकर जल्दी उठना एक ऐसी आदत है—ऐसा सद्गुण है—जिसके कारण कई महापुरुषों ने ख्याति लाभ की है । इसमें किञ्चित् मात्र भी सन्देह नहीं कि जहाँ पर इसका स्वाभाविक रीति से और सरलतापूर्वक अभ्यास किया जाता है वहा आरोग्य और स्वास्थ्य सदैव वास करता है । सबरे का समय ऐसा सुहावना समय है जब परमात्मा का ध्यान और अधिक विचार और खोज के काम किये जा सकते हैं । बकिम बायू के विषय में कहा जाता है कि सरकारी कार्य की अधिकता रहने पर भी वे प्रातः काल उठकर उपन्यास लिखा करते थे ।

(६) स्नान

स्नान और जल की उपयोगिता के विषय में, मैं विश्वासपूर्वक कह सकता हू कि, ये स्वास्थ्य को बढ़ानेवाले हैं । मैंने कई जल-चिकित्सालय देखे हैं और जलचिकित्सा के मूल सिद्धान्तों और अभ्यास पर भली भाँति विचार किया है । स्नान करना भी एक प्रकार की जल चिकित्सा है, जिसके नाम

ॐ आग्नि य कृष्णस्वरूप यी० ए० एल० एल० यी० पकाळ मुरादाबाद ने इस विषय पर उत्तम पुस्तक लिखी है ।

ये ही स्पष्ट प्रकट होता है कि इसमें जल-द्वारा चिकित्सा की जाती होगी। इसकी ऐसी विधि है कि इससे परिश्रम, विग्राम, भोजन, मनोरजन, सगति और जल इन्हें यारी यारी से देकर रोगी की देह पर स्वाभाविक पसीना लाया जाता है। इन सब के योग से शरीर पर जो प्रभाव पड़ता है वह बड़ा ही स्वास्थ्यप्रद होता है। प्रत्येक मनुष्य इसका अनुभव कर सकता है। जो हो, यहां पर विद्यार्थियों को यह बतला देना आवश्यक है कि जल चिकित्सा लयों में जो चिकित्सा बड़े अनुभवों डाक्टरों के द्वारा, बहुत खर्च के साथ, की जाती है वही चिकित्सा किसी अश में, घर पर ही, अकेले और बिना कुछ खर्च के, की जा सकती है। यह चिकित्सा यही है कि प्रतिदिन प्रातःकाल सांघे पानी में स्नान करना चाहिये। यदि मनुष्य बहुत ही मुकुमार या रोगी न हुआ, तो इस स्नान का बड़ा प्रभाव पड़ता है। जहां यथेष्ट पानी नहीं मिल सकता है वहां गीले और तर कपड़े के द्वारा देह को रगड़कर पोंछ डालने में भी वही प्रयोजन भिन्न हो सकता है। स्नान करने के बाद सूर्य कपड़े से देह अंगोष्ठ डालना चाहिये। एमा करने में शरीर निर्मल होकर उसकी पान्ति बढ़ती है और चर्म सम्यन्धी कोई विकार नहीं होने पाता है। गीले कपड़े से शरीर पर लपेटकर विशेष विशेष रंगों के लिये जो चिकित्सा दी जाती है, और जो जल-चिकित्सा का एक प्रसिद्ध उपाय है, उसे अकेले न करके किसी निपुण वैद्य के सम्मुख करना चाहिये। स्नान करने के बाद शरीर में गर्मी या जो पुनरावर्तन होता है वह बहुत मुख्य है। इस पुनरावर्तन की गति नयुयकी में, जो सुली हवा में घूमा करते और अण्डे हवादार गयान में रखा करते हैं, सदैव रखा करती है, परन्तु निर्बल मनुष्यों में यह शक्ति

उत्तनी नहीं रहती है। इसलिये उन्हें विना किसी निपुण वैद्य की सलाह के, यह चिकित्सा नहीं करनी चाहिये।

(७) शरीर और मन का सम्बन्ध

आरोग्यता के विषय में हमें जो कुछ और कहना है वह आगे के भाग में लिखा जायगा। केवल नियमानुसार भोजन करने से ही कोई मनुष्य आरोग्य नहीं रह सकता, मन को स्थिर रखना भी आवश्यक है। शरीर का मन से बहुत कुछ वही सम्बन्ध है जो एंजिन का भाफ से है। यदि कहीं एंजिन में भाफ नियमित रूप से न चलाई जाय, तो सम्भव है कि वह क्षण भर में सारे एंजिन का सत्यानाश करके धूल में मिला दे। यदि मन पूर्ण रूप से वश में न हो, तो शरीर का कोई भी व्यापार निर्विघ्नतापूर्वक, थोड़े समय तक भी, नहीं चल सकता है। यदि इन्द्रियों का राजा मन सय इन्द्रियों को अपने वश में न रखे तो वे सदैव बलवा मचाने के लिये कसर कसे खड़ी रहती हैं। मन के नियमित उत्साह से शरीर-रूपी सितार के सब तार ठीक स्वर से बजा करते हैं और यदि इन्द्रियों का राजा मन, उन्हें अन्धाधुन्ध वेग से नहीं चलने देता तो वे हृदय में अनियमित घड़कन पैदा नहीं कर सकते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि जीवनशक्ति कम न होकर यथोचित मार्ग पर चलती रहती है। इसलिये प्यारे नवयुवको, यदि तुम आरोग्य रहना चाहते हो, तो सद्गुणी बनो। सद्गुणी होने के लिये बुद्धिमान बनो और बुद्धिमान होने के लिये ईश्वर में भक्ति रखो और गुरुजनों का आदर करो। क्योंकि हृदय में ईश्वर का प्रेम ही सय बुद्धिमानों और ज्ञान का मूल है। इस कथन का क्या अर्थ है, उसका स्पष्टीकरण आगामी अध्याय में किया जायगा।

आचार-सुधार

“आचार परमोधर्म”

मनु ।

(१) आचार-सुधार का महत्व

अब हम आत्म-सुधार के मय में अधिक महत्वपूर्ण विषय का विवेचन करते हैं। आचार-शास्त्र को जानकर ही मनुष्य अपने विचारों को यथाक्रम रख सकता और कर्त्तव्य-परायण बन सकता है। आचार शास्त्र ही मनुष्य का शान्त-कर्त्ता है। वही उसका स्वामी है—वही उसका अधिकारी है। अतएव आचार शास्त्र का जानना तथा उसके अनुसार चलना उन्नति के उच्च शिखर पर पहुँचने के लिये अत्यन्त आवश्यक है। मनुष्य चाहे कितना ही प्रतापवान्, बुद्धिमान्, बलवान् और उदारचेता क्यों न हो, परन्तु यदि उसका आचरण ठीक न हुआ, यदि वह धर्मिष्ठ न हुआ, तो वह पूर्ण किये जाने योग्य है। वह अपने परिश्रम आदि के द्वारा जिस उच्च पद पर—कीर्ति गिरि के सर्वोच्च शिखर पर—पहुँचना चाहता है वह सब धे-मञ्ज है। नेपोलियनः योनापार्टे, जिसका प्रताप समस्त

ईसत महाकाय के नाम से जाना हुआ म प्रेमी परिचित न हुआ है वह पत्नी मनुष्य है जिसने समस्त यूरोप को जीता था। १७९१ ई० में इसका सम्म हुआ, १८०४ में कारागार बना, १८०५ में हरायी का राजा बना और आस्ट्रिया-बार्बा का पराजित किया। १८०६ में प्रसिया राजों को हराया। १८०८ ई० में अपने भाई का राजगद्दी पर बैठाया। १८१० ई० में इसलाम और मॉन को एक कर दिया। १८१५ में मेस मय में वाराण को हराई तो इस हराया। जो यथावत् वह मूरत में भागा और मय में १८२१ ई० में परछाड को विधाय।

यूरुप महाद्वीप में छाया रहा, एक ऐसा उदाहरण हो गया है कि जो अमानुषिक-शक्ति-सम्पन्न रहने पर भी आचार से च्युत होने के कारण, यथार्थ महत्व नहीं प्राप्त कर सका, क्योंकि मनुष्य का वास्तविक महत्व उसके आचरण के साथ रहता है। हमारे कहने का यह अभिप्राय नहीं है कि वह बिल्कुल बुरा आदमी था। नहीं, परन्तु स्वार्थ के बश होकर उसने अपना समस्त जीवन विजय लाभ करने और अपनी प्रभुता स्थापित करने में ही व्यतीत कर डाला। यहां तक कि परमार्थ और परोपकार सदृश सर्वोपरि सद्गुणों के अभ्यास करने का उसे बिल्कुल अवसर ही न मिला और इसलिये आचार शास्त्र से विहीन होने पर आचार के सम्बन्ध में वह परम दरिद्री रहकर मरा। यह बात नहीं कि शुद्ध और यथोचित आचरण न होने से केवल देश विजेता और राजनीतिवेत्ता ही वास्तविक महत्व नहीं प्राप्त कर सकते हैं, किन्तु सभी का यह हाल है। हार्टली साहब का तो कहना है कि “अभिमान, ईर्ष्या, द्वेष आदि मनोविकार गणित, प्रकृति विज्ञान, दर्शन शास्त्र आदि के परिदृष्टो में जितने पाये जाते हैं उतने और किसी में नहीं—और लोगों की कौन कहे, ब्रह्मविद्या के आचार्यों में भी इन दुर्गुणों की दुर्गंधि पाई जाती है।” इसमें आश्चर्य करने की कोई बात नहीं है, क्योंकि और और बातों के समान, अपने आचरण को भी सुधारने के लिये—सदाचार प्राप्त करने के लिये—विशेष सुधार की आवश्यकता पड़ती है। मनोविकारों को रोकना कुछ ऐसा-वैसा काम नहीं है। हवा को बश में करना जितना कठिन है उतना ही कठिन इन्द्रियों को बश में करना है। जो कुछ आचरण मनुष्य करता है वह सब इन्द्रियों

ही के द्वारा किया जाता है, अतः आचरण को उच्च, पवित्र और निष्कलफ बनाना कुछ बच्चों का खेल नहीं है। इसके लिये बहुत अभ्यास और शिक्षा की आवश्यकता है। कवि होना लार्ड बायरन के लिये एक बहुत सहूल काम था। कवित्व-शक्ति उसे जन्म ही से प्राप्त थी। जिस प्रकार गाय के बछड़े को पैदा होते ही खड़े होने में कुछ कठिनाई नहीं पड़ती, उसी प्रकार बायरन को कवि होने में कठिनाई नहीं पड़ी, परन्तु इठलेपन और चिड़चिड़ेपन को हृदय में स्थान न देना तथा विवेकी तथा मध्य पुरुषों के समान आचरण करना उसके लिये बहुत कठिन था। इसी कारण, इन दोनों को दूर करने के लिये, शायद उसने कभी तन-मन से प्रयत्न ही नहीं किया। इसका परिणाम यह हुआ कि अमित प्रतिभा शक्ति-सम्पन्न होने तथा एकाध बहुत अच्छा काम करने पर भी, केवल 'प्राचार-धर्म' से च्युत होने के कारण, वह आजन्म दुःखी रहा और

ॐ १६ वीं शताब्दी के प्रसिद्ध कवियों में हम कवि का नामन बहुत उच्च है। यह स्वाभाविक कवि था। बहुत प्रतिभाशाली था। परन्तु उसका आचरण ठीक नहीं था। इटली के एक 'काउन्ट' की स्त्री के प्रेम पाशस वह बद्ध था। इसका यह हाल देख, इसका विवाहिता स्त्री ने इसे छोड़ दिया। छड़किया भी मलग हो गई; और अन्त में वह देश में भी निफाला गया। व्यवहारी दाने के निवा, वह मछली भी पत्ते दरजे का था। इन सब का परिणाम यह हुआ कि इसका जीवन समुद्र विषम हो गया। एक एक हाथ सैरना इसके लिये कठिन हो गया। सक्ष्मावस्था में ही इसका स्वास्थ्य बिगड़ गया। अन्त में भी इसके पास रहने से इस्तीफा दे दिया। ३० वर्ष की अवस्था में इसके कश सकेन्द्र हो गये और अन्त में थोड़े समय के बाद मृत्यु ने उसे उगाकर उसके पाप भार से इस पृथ्वी को हटका कर दिया।

जीवन का कुछ लाभ नहीं उठा सका। इस कवि के चरित्र से यदि कोई शिक्षा ग्रहण करना चाहे, तो यह शिक्षा मिल सकती है कि आचरण ठीक न होने से बड़े बड़े प्रतिभाशाली पुरुषों की भी दुर्दशा होती है। वाल्टर सेवेज लेंडरक्ष का भी उदाहरण बहुत कुछ ऐसा ही है। यह बड़ा भारी लेखक था। अंग्रेजी भाषा का इसके बराबर दूसरा निपुण ग्रन्थकार शायद ही होगा, परन्तु यह भी इतना दुराग्रही और चिडचिडे स्वभाव का था कि सदैव विचित्र सा रहा करता था।

अतएव यदि कोई मनुष्य यह अभिलाषा रखता है कि जीवन के समस्त कार्यों को वह सफलतापूर्वक चला सके, जीवन-सम्राट में जय-लाभ कर सके, तो उसे उचित है कि वह एक यात को गाठ में बाध रखे। वह यही है कि जितनी आवश्यकता शुद्ध आचरण और शुभ सकल्प की है उतनी न धन की है, न शक्ति की, न चतुराई की, न कीर्ति की, न स्वतंत्रता की और न स्वास्थ्य की है। केवल आचरण के द्वारा ही रक्षा हो सकती है, और यदि इसके द्वारा रक्षा नहीं हो सकती तो और किसी उपाय से भी नहीं हो सकती। जो मनुष्य अपना आचरण नहीं सुधार सकता वह बिना निगड़े कभी न रहेगा, क्योंकि उसे सुधारे बिना निस्तार नहीं। यदि परोपकार, दया, उदारता, सत्यता आदि सद्गुणों का अभ्यास नित्य न किया जाय, तो वे धीरे धीरे निर्वल होते जायेंगे और सम्भवतः एक दिन ऐसा आवेगा जब कि वे बिलकुल लुप्त हो

❖ यह प्रसिद्ध ग्रन्थकार सन् १७७५ में पैदा हुआ और १८१४ में मरा। इसका भाषा में अपूर्व सरलता और विचारों में विचित्र नवीनता पाई जाती है।

जायेंगे, उनका नाम-निशान भी वाकी न रहेगा। प्यारे नवयुवको, यह जीवन बड़े सौभाग्य से प्राप्त हुआ है। बार बार ऐसा शुभ अवसर न मिलेगा। इसलिये आलस्य को दूर भगाकर चैतन्यता ग्रहण करो और कर्त्तव्य-परायण होने का प्रयत्न करो।

(२) आचार और धर्म

प्रस्तुत विषय पर कुछ अधिक लिखने के पूर्व यह उचित है कि आचार और धर्म का सम्बन्ध सन्नेप में बता दिया जाय; क्योंकि इसके भली भाँति समझने में सदैव भूल हुआ करता है। जेरेमी बैनथम^१ के समय से लेकर आज तक के अंग्रेज आचार शास्त्रियों ने आचार का इस ढङ्ग से वर्णन किया है, माना उसका धर्म से कुछ सम्बन्ध ही नहीं। यह सर्वथा अनुचित है। इसमें उनकी तथा उनके मतानुयायियों की अल्पज्ञता तथा स्कीर्ण-हृदयता झलकती है। इसमें सन्देह नहीं, एपीक्यूरस^२ के समान विद्वान् किलासफर, दर्शन शास्त्रज्ञ, जिनका मत है कि सृष्टि आप ही आप पैदा हुई है, सत्कार में 'भले आदमी' कहे जा सकते आर अपना जीवन पवित्रता के माध्यम्यता कर सकते हैं। इसी प्रकार आजकल कई सद्गुणी मनुष्य ऐसे मिलते हैं जो ईश्वर को सृष्टिकर्त्ता नहीं मानते। ये लोग युक्तियों के

१ यह एक प्रसिद्ध अंग्रेजी फिलासफर था। फिलासफी के Utilitarian School का यही जन्मदाता है। मिल, आरिडन, स्पेन्सर येन आदि इसी शाखा के महापण्डित हो गये हैं।

२ यह यूनान देश का तत्त्ववेत्ता था। ईसा के ३४२ वर्ष पूर्व इसका जन्म हुआ। इसका मत था कि सृष्टि आप ही आप पैदा हुई है—इसका मत ईश्वर का अस्ति या नास्ति था।

द्वारा यह सिद्ध करने की चेष्टा करते हैं कि समार की रचना पंचतत्व-द्वारा होना स्वाभाविक है, परन्तु विचारशील तत्वज्ञ इन सिद्धान्तों को कभी न मानेंगे। वे इन्हें असम्भव और अस्वाभाविक समझेंगे। ठीक भी तो है। ईश्वर के अस्तित्व को न मानते हुए जगत् की उत्पत्ति पञ्चतत्व-द्वारा मानना ठीक वैसा ही है जैसे कोई मनुष्य बड़ा राजभक्त हो, अच्छा नागरिक हो, राज्य-कर आदि प्रसन्नता-पूर्वक देता हो, देश की सेना में काम करता रहे और देश-रक्षा के लिये वीरतापूर्वक युद्ध करता रहे, परन्तु इतना सगंज करने पर भी वह अपने राजा का आदर-सत्कार न करे—राजा के पास जाकर उसे प्रणाम न करे। ऐसा मनुष्य राजविद्रोही भले हा न समझा जाय; परन्तु वह उजड़ और बे-अदब तो अवश्य ही समझा जायगा। यही हाल आचार धर्म माननेवाले नास्तिकों का है। ये लोग व्यर्थ प्रभों के द्वारा ईश्वर के अस्तित्व को सिद्ध करते हैं। ये उन मूर्खों के समान हैं जो फासी लगाने के लिये रेशम की डोरी बनाते हैं। ऐसे तर्क वितर्क करनेवाले अज्ञानियों के चित्त में कोई उत्तम विचार पैदा नहीं हो सकते। उनके वस्त्र-हृदय में अच्छे भावों की सृष्टि नहीं हो सकती। इन्हें अपनी अल्प विद्या का सदैव अभिमान बना रहता है। जिनको ये अपनी आखों से नहीं देख सकते, हाथों से नहीं छू सकते अथवा पृथक् नहीं कर सकते, उनके अस्तित्व को ये मानते ही नहीं हैं। परन्तु इन लोगों को यह जानना चाहिये कि इन्द्रिय-जनित ज्ञान तथा वैज्ञानिक युक्तियों से भी परे 'कुछ' है। वह 'कुछ' केवल जीवन है। प्रबल ज्ञान ही जीवन है और इसी ज्ञान का दूसरा नाम 'ईश्वर' है। इसको न मानना—ईश्वर को न मानते हुए समस्त अलौकिक चमत्कारों के

विषय में विचार करना—ठीक वैसा ही उपहासास्पद है जिस प्रकार जेम्स वाट के बिना स्टीम-एन्जिन का तैयार करना अथवा किसी शहर के पानी के नलों का चित्र रीखना; परन्तु जहा से सब नलों में पानी आता है उस स्थान का चित्र न रीखना। ईश्वर के बिना ससार वैसा ही है जैसा कि बिना शिर के शरीर। इसलिये नवयुवक को उचित है कि वह नास्तिकों के बनाये अस्वाभाविक आचार-विषयक नियमों को पढ़कर सन्तोष न करे। आन्तरिक शक्ति-संचार अथवा विवेक ही सब आचार और कर्तव्यों का मूल है और इसका पुष्टिकर्ता ईश्वर है।

(३) आज्ञा-पालन

इस ईश्वरदत्त जीवन का अच्छा उपयोग करने—उसे सुख-समय बनाने—की अभिलाषा रखनेवाले नवयुवकों को जो सद्गुण प्राप्त करना चाहिये उनका विवेचन अब हम करते हैं। जीवन के प्रत्येक अवसर और समय पर हमें कुछ न कुछ कर्तव्यों का पालन करना पड़ता है, और प्रत्येक कर्तव्य के पालन करने में सद्गुणों की आवश्यकता पड़ती है। जीवन-समय में जय अथवा पराजय पाना इन्हीं सद्गुणों पर निर्भर रहता है। कई गुण ऐसे हैं जो केवल धन्यता में प्राप्त किये जा सकते हैं। यदि उस अवस्था में वे न प्राप्त किये गये, तो फिर उन्हें प्राप्त करना दुर्लभ हो जाता है।

‘आज्ञा-पालन’ इन गुणों में से एक है। सभी लोग आज कल स्वतन्त्रता प्राप्त करने के अभिलाषी हैं, और निम्नस्वतन्त्रता एक उत्तम वस्तु है। यह एक ऐसी वस्तु है जिसका प्रत्येक विचारवान् पुरुष आदर करता है, परन्तु स्वतन्त्रता का असल मतलब क्या है, इसे जान लेना हमें उचित है। इसका

असल मतलब केवल यही है कि मनुष्य अपनी स्वाभाविक शक्तियों का विकास अपने इच्छानुसार कर सकता है । इस विषय में समाज, कुटुम्ब आदि को प्रकरण हस्तक्षेप करने का अधिकार नहीं है । निस्सन्देह ऐसी स्वतंत्रता से लाभ होता है, परन्तु इसके द्वारा मनुष्य अपनी बहुत उन्नति नहीं कर सकता है । स्वतंत्रता के द्वारा मनुष्य को केवल इतना ही मालूम होता है कि जीवन की दौड़ कहा से शुरू करनी चाहिये । जीवन-नाटक किस नाट्यशाला में खेलना चाहिये; परन्तु कौन सा दृश्य खेला जायगा या किस प्रकार खेला जायगा—इस विषय में कुछ भी नहीं मालूम हो सकता है । स्वतंत्रता की भी सीमा है । जब तुम किसी एक पथ पर चलकर जीवन-यात्रा आरम्भ करोगे, तो कई आपत्तियाँ और बाधाएँ सामने उपस्थित होंगी । मनुष्य एक सामाजिक जीव है । इसके प्रत्येक काम से समाज का थोड़ा-बहुत सम्बन्ध अवश्य है । अतएव उद्दिष्ट मान मनुष्य को उचित है कि वह अपने सब काम अपनी इच्छा के अनुसार न करके समाज के नियमों के अनुसार करे, जिससे समाज के अन्य अङ्गों की स्वतंत्रता में बाधा न पड़े । इन नियमों को बनानेवाले पुरुषों ने इन्हें केवल अपने ही आनन्द के लिये नहीं, बल्कि समस्त समाज के—समस्त मनुष्य-जाति के—सुख और लाभ के लिये बनाया है । इसलिये उस मनुष्य को, जो किसी समाज का अच्छा सभासद बनना चाहता है, उचित है कि वह उस समाज के नियमों का पालन करे, उनके आशानुसार चले । जीवन के सब कार्य इसी सिद्धान्त के प्रत्यक्ष उदाहरण हैं । व्यक्ति को पूर्ण स्वतंत्रता केवल उन्हीं कार्यों में है जिनका सम्बन्ध केवल उसी से है—दूसरों से नहीं । मनुष्य को विलगुल स्वतंत्रता न देना, उसे कठपुतली बनाकर

उसके मनुष्यत्व को नष्ट करना है, परन्तु जब वह समाज में है—जब उसका सम्बन्ध समाज से है—तब वह निस्संदेह समाज के बन्धनों से जकड़ा हुआ है। सभी मनुष्य चाहे वे ऊँचे पद पर हों या नीचे पर—सामाजिक बन्धनों से बँधे हुए हैं। केवल इतना ही नहीं, जितना ही ऊँचा पद होगा उतना ही दृढ़ उसका बन्धन होगा। इन बन्धनों से जकड़े रहना ही उसका परम कर्तव्य है। इसी से उसकी रक्षा होती है। महात्मा पाल ने इसी सिद्धान्त को बड़ी गम्भीरता और बुद्धिमानो से समझाया है—“सामाजिक नियमों को उल्लंघन करने की जब कभी तुम्हें इच्छा हो, तो मैं सलाह देता हूँ कि तुम किसी धर्म-पुस्तक को—गीता के धर्म-योग को ही सही—विचार-पूर्वक पढ़ने लगे।” यदि वहाँ मनुष्य स्वेच्छानुसार चलने लगे, तो थोड़े समय में ही उसका आचरण बिगड़ जायगा और समाज में बड़ी हलचल मच जायगी। इटाली के एक प्रसिद्ध इतिहास-लेखक लिवी (Livy) ने अपने रोम के इतिहास में हेनीशाल सेनापति की बड़ी प्रशंसा करते हुए लिखा है कि वह आज्ञा देना और आज्ञा पालन करना—दोनों जानता था। आज्ञा पालन करना, और आज्ञा देना—ये दोनों गुण परस्पर-विरोधी हैं, परन्तु पहले को भली भाँति मीरने से दूसरा आप ही आप आ जाता है। जिस मनुष्य को केवल आज्ञा देने की आदत है वह यह नहीं जान सकता कि आज्ञा देने से काम नहीं चल सकता—कभी कभी इससे हानि भी हो जाती है। इसलिए नवयुवकों को चाहिये कि प्राचीन रोमन लोगों की भाँति वे, इस अवस्था में जब कि मनोविकार बहुत प्रचल रहते हैं, आज्ञा पालन करना सीखें। यदि गुरुजन कोई आज्ञा दें, तो उसमें धान्यीन न करके

“गुरो आज्ञा ह्यविचारणीया” जान उसका तुरन्त पालन करें। गुरुजन नवयुवकों से और किसी बात में इतने प्रसन्न नहीं होते हैं जितने कि वे उन्हें किसी काम को नियत समय पर शुद्धता-पूर्वक करते देखकर। इसमें कोई आश्चर्य भी नहीं है। अपने अपने काम को नियत समय पर, अपनी शक्ति भर अच्छी तरह, करने से ही समाज में आनन्द और सुख-चैन रह सकता है। यदि ऐसे किसी कठिन काम के करने की आज्ञा दी जाय, जो एक आदमी से नहीं किया जा सकता है, तो भी उसे यथाशक्ति और यथामति करना उचित है। घड़ी के ठीक ठीक चलने से ही ठीक समय जाना जाता है। समय ठीक जानने के लिये हमें घड़ी पर विश्वास करना पड़ता है। अर्थात् घड़ी के ठीक चलने पर समय-परिज्ञान निर्भर है। इसी प्रकार यदि तुम्हारे किसी कार्य के नियत समय में करने पर किसी दूसरे का कार्य निर्भर है तो तुम उसके लिये घड़ी-स्वरूप हो—उसे तुम्हारा आसरा है, और तुम्हारा धर्म है कि तुम उस काम को ठीक समय पर करो। किसी मनुष्य के लिये इन शब्दों से बढ़कर प्रशंसा नहीं हो सकती कि “वह मनुष्य अपना काम नियत समय पर करता है और जत्र उसकी आवश्यकता रहती है, तब वह उपस्थित रहता है।”

(४) सत्य-शीलता

दूसरा बड़ा सद्गुण, जिसे नवयुवकों को अवश्य प्राप्त करना चाहिए, “सत्यशीलता” है। प्लेटो का यह कहना, कि ‘असत्य से देवता और मनुष्य दोनों स्वाभाविक घृणा करते हैं’, बहुत ठीक है। बालक, स्वभाव ही से, सत्यवादी होते हैं; परन्तु भय, अभिमान तथा ऐसे ही अन्य प्रभावों के कारण यह

गुण लुप्त हो जाता है, जिसका परिणाम यह होता है कि बड़े होने पर वे कपटी और निकम्मे निकल जाते हैं। जान स्टुअर्ट मिलर ने अपनी राजनीति विषयक एक पुस्तक में लिखा है कि 'इंग्लैंड के प्रायः सभी मजदूर असत्यवादी हैं, परन्तु साथ ही वे असत्य भाषण से आन्तरिक घृणा करते हैं'। नवयुवक को यह बात अपने हृदय में जमा लेनी चाहिये कि ससार में असत्य और बनावटी चार्ते बहुत समय तक नहीं छिपी रह सकती हैं। एक न एक दिन अवश्य भगड़ा फूट जाता है। अपनी योग्यता दूसरो पर, बढ़ाकर प्रगट करने की अपेक्षा योग्यता ही को बढ़ाना अच्छा है। अपनी योग्यता को बढ़ाकर बताना भी एक प्रकार का असत्य भाषण है। इस प्रकार के असत्य भाषण से एकाध धार चाहे भले ही काम निकल जाय—भले ही लाभ हो जाय, परन्तु अन्त में सब कलई खुल जाती है। विश्वास खत्म हो, कलई चढ़े वर्तन का रूप रङ्ग, और सौंदर्य सदैव एक सा नहीं बना रहेगा। थोड़े ही समय में सब कलई खुल जायगी और असल धातु दिखने लगेगी। यही हाल असत्य-भाषण का है। व्यापारी लोग तो लाभ उठाने के लालच से झूठ बोलते हैं, परन्तु नवयुवक, जिनके लिये हम इस समय लिख रहे हैं, आलस्य, अहंकार या कायरता के कारण झूठ बोलते हैं। अतएव नवयुवकों को इनसे विशेष सावधान रहना चाहिए। आलसी मनुष्य अपना

छपड़ विज्ञापन का प्रसिद्ध विचारवान् पुरख था। सन् १८०९, मृत्यु १८७३। तर्क-शास्त्र के सिद्धान्त, सम्पत्तिशास्त्र के सिद्धान्त, स्वाधोनना आदि इसके ग्रन्थ बहुत प्रसिद्ध हैं। पिछले ग्रन्थ का अनुवाद हिन्दी भाषा में हो गया है।

काम ठीक रीति से कभी नहीं करता और इसी लिये जब उसकी आवश्यकता पड़ती है, तब उसे मूठ-मूठ करके दिया जाता है। उदाहरणार्थ—किसी विद्यार्थी से कहा जाय कि तुम संस्कृत या अंग्रेजी का अनुवाद करो, परन्तु वह अपने मन से उसका अनुवाद न करके किसी दूसरे के किये हुए अनुवाद को पढ़ता जाय। यह असत्य भाषण नहीं, तो और क्या है? शिक्षक तो यह जानना चाहता है कि तुम कहा तक योग्यता रखते हो, परन्तु तुम दूसरे की योग्यता को अपनी योग्यता बनाते हो। याद रखो, मगर धनावटी काम करना एक प्रकार का असत्य भाषण करना है। इससे प्रत्येक मनुष्य को लज्जित होना चाहिये। दम्भ और पाखण्ड के कारण भी मनुष्य कभी कभी मूठ बोलने लगते हैं। दूसरों के सम्मुख अपने को अच्छा दिखाने की अभिलाषा से नवयुवक, जो स्वभाव ही से अज्ञान और अनुभवहीन होते हैं, बहुधा अपने को ऊपर से ऐसा दिखाते हैं जैसे वे यथार्थ में नहीं हैं। इस प्रकार अपने अल्पज्ञान को सरस्वती-भाण्डार बनाकर धोखा देते हैं। अतएव मनुष्य को वचन ही में अपना दोष स्वीकार करना सीखना चाहिये। ऐसा करने से अन्त में उसे कुछ लाभ ही होगा, अन्यथा जिस छल से वह अपने अज्ञान को दूसरों से छिपाता है उसी से वह स्वयं छला जाने लगता है और इस प्रकार अज्ञानान्धकार में रहकर, आजीवन, भटकता फिरता है। दम्भ और अहंकार से मनुष्य को उतनी हानि नहीं होती है जितनी हानि सत्य-भाषण करने के साहस के अभाव में होती है। गर्व और अहंकार, मनुष्य में वचन ही से रहता है, कालान्तर में अवश्य कम हो जाता है, क्योंकि मनुष्यों का ऐसा स्वभाव होता है कि वे दूसरे के गर्व और दम्भ को देखकर ठंडे जी कदापि

नहीं रह सकते हैं और इसी लिये वे गर्वित मनुष्य के गर्व को चूर चूर करने का सदैव प्रयत्न किया करते हैं। परन्तु कभी कभी थोड़ी कायरता से भी काम निकल जाता है। जो मनुष्य सत्य कहने में—अपने मत को निडरता से प्रकट करने में—डरते हैं वे सत्यभाषण कभी न कर सकेंगे और एक समय ऐसा आवेगा, जब वे सत्य का विचार भी न कर सकेंगे। सत्य को, अथवा जिसे हम सत्य समझने हैं उसे, निर्भयता-पूर्वक कहना निस्सन्देह बड़ी वीरता का काम है और एक उत्कृष्ट सामाजिक गुण है। कई अवसर ऐसे आ जाते हैं कि जब सत्य भाषण करने से प्राचीन नीति, रीति, व्यवहार आदि के विरुद्ध जाना पड़ता है और ऐसा करने से कभी इष्ट-मित्रों तथा सम्बन्धियों से त्रिरोध भी हो जाता है। ऐसे अवसरों पर सत्य बोलने के लिये मानसिक साहस तथा दृढ़ता की आवश्यकता पड़ती है, जो बहुत ही कम लोगों में पाई जाती है॥ कई प्रसङ्ग ऐसे भी

॥ जब विद्यासागर ने विधवा विवाह का समर्थन किया, तब बहुत से लोग विरोध करने को उठ खड़े हुए। सब लोग उनसे पूछा करने लगे, उनके इष्टमित्र उनसे तांगे डौने लग, सम्बन्धी लोग नाक-भौं सिकोड़ने लग। जहाँ वे जात वहाँ उनका उपहास किया जाता, परन्तु विद्यासागर इन बाधाओं से पाछे हटनेवाले जीव नहीं थे। वे अपने कर्त्तव्य पथ पर वीरता पूर्वक दृढ़ रहे, विधवा-विवाह के पक्ष में कई ग्रन्थ लिखे, उसे ग्राह्यानुग्रह सिद्ध करके दिखाया और अन्त में अपने मत का प्रचार करके ही छोड़ा।

स्वामी दयानन्द राजा राममोहनराय आदि को भी अपने मत स्थापित करने में कई सफ़ूट भेजने पड़े, परन्तु उन्होंने पैर पाछे नहीं हटाया और अन्त में जय-लाम करके छोड़ा।

आजात हैं जब सत्य बोलना दूसरो को अप्रिय हो जाता है। ऐसे अवसरों पर मौन धारण करना ही उचित है। वास्तव में ऐसी यथार्थ बात का कहना, जो सन प्राणियों को हितकारी और प्रिय हो, सत्य कहलाता है। इस विषय में ईसामसीह ने अपने दूतो से कहा था कि तुम लोग सर्पों के सदृश बुद्धिमान और कनूतर के सदृश सीधे और भोले हो। जो हो, कई अवसर ऐसे भी आते हैं, जब साहस-पूर्वक सत्य बोलना पड़ता है—चाहे किसी को बुरा लगे या भला। यदि ऐसे अवसर पर सत्य न बोला जायगा, तो लोग डरपोक और कायर समझेंगे—चाहे उसके ममान, उसके पीछे चलनेवाले, हजारों क्यों न हों।

(५) उद्योगशीलता

“आलसी कभी मत बनो”—नवयुवक को इससे बढकर और क्या उपदेश दिया जा सकता है ? हाँ, इसमें सन्देह नहीं कि इस प्रकार के निषेधात्मक उपदेश से मनुष्य कर्त्तव्य-परायण और उद्योगी नहीं बन सकता है, पाप करने से नहीं बच सकता है, परन्तु अच्छे कामों के करने में इससे बहुत सहायता मिल सकती है। “मैं ऐसा काम नहीं करूँगा”—इस प्रकार के नियम बनाकर मनुष्य को अपनी स्वाधीनता कम नहीं कर

ॐ सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् न ब्रूयात् मत्स्यमप्रियम् ।

प्रियं च नानृतं ब्रूयादेव धर्मः सनातन ॥ मनु०

† प्राचीनकाल में मिसर देश में सर्व बुद्धिमत्ता की मूर्ति माना जाता था ।

‡ कनूतर भोलेपन और सिधार्ह में आदर्श समझा जाता था ।

देनी चाहिये। ये नियम बहुधा हृदय की सफ़ीरता से उत्पन्न होते हैं और यदि इनके अनुसार आचरण किया जाय तो हृदय और भी सफ़ीर होता जायगा। इसलिये यह नितान्त आवश्यक है कि बाल्यावस्था से ही समय व्यर्थ न जाने देने का विचार रखा जाय। यह तभी सम्भव हो सकता है जब मनुष्य नियम के साथ उचित रीति से चले। यदि कोई अपना कुछ थोड़ा सा समय किसी काम के करने में प्रतिदिन बराबर लगाया करे, तो उससे कभी बहुत भूल-चूक नहीं हो सकती है। कितना समय इस काम में लगाना चाहिये—यह बात प्रवसर और दशा पर निर्भर है, पर सदैव कुछ न कुछ अवश्य ही करते रहना चाहिये। यदि प्रतिदिन एक घण्टे तक तुम किसी काम को परिश्रम-पूर्वक किया करो, तो एक वर्ष में तुम बहुत सा काम कर डालोगे। फिर, जिस काम में हाथ लगाओ उसे पूरा करके ही छोड़ो। एक काम में हाथ लगाकर उसे अधूरा छोड़ कर दूसरे काम में हाथ लगाने से, और फिर उसे भी उन्नीस दशा में छोड़ कर किसी तीसरे काम को हाथ में लेने से, कुछ लाभ नहीं। हाँ, निठले बैठे रहने से ऐसा करना भी किसी दूरजे तक अच्छा ही है। आलमी मनुष्य एक ठेके घर के समान है जिसके दरवाजे सदैव खुले रहते हैं और जिसमें पाप-रूपाँ घोर सदैव प्रवेश करते हैं। “व्यर्थ कामों को करने के लिये मुझे अवकाश नहीं है, व्यर्थ ही मैं अपना समय नष्ट नहीं करूँगा, बुरी पुस्तकों को, फेयल आनन्द के लिये, पढ़ने की मुझे आवश्यकता नहीं है, सदैव काम में लगे रहने से मुझे घड़ी प्रसन्नता होती है, जब मेरा एक काम पूरा हो जाता है, तब किस प्रकार विधाम परसे दूसरे काम के लिये तैयार

होना, यह मैं भली भाँति जानता हूँ”—इस प्रकार कहते रहने से मनुष्य कई विघ्नों से बच सकता है । ससार-समग्र में हाथ-पैर चलाते रहना ही अपना कर्त्तव्य है—ऐसा हृदय में विश्वास करने से भी मनुष्य आलस्य से बच सकता है । समार के विषय में मनुष्य चाहे कुछ भी कहते रहे; परन्तु यह स्थान समय व्यर्थ खोने के लिये नहीं है । जहाँ पर सन लोग कुछ न कुछ काम करते ही रहते हैं वहाँ आलसी मनुष्यों के लिये सिवाय अपने सर्जनाश के और क्या है ? “जीवन अल्प है, विद्या अनन्त है; मौका बार बार नहीं मिलता, प्रयोग अनिश्चित है, निर्णय कठिन है”—यूनान देश के प्रसिद्ध वैद्य हिपोक्रेटीस के ये सूत्र-वाक्य हैं । यद्यपि ये वाक्य वैद्य-विद्या सीखनेवाले विद्यार्थियों के लिये, लगभग २४०० वर्ष पूर्व कहे गये थे, तथापि ये ऐसे वचन हैं जो आजकल भी आदरणीय समझे जाते हैं और सब स्थितियों के लोगों के लिये एक से उपयोगी हैं ।

(६) सहानुभूति और प्रेम

यदि हम ससार के चारों ओर दृष्टि डालकर देखें और लोगों में साहस और उत्साह के शोचनीय अभाव के कारण का अनुसन्धान करें, तो तुरन्त विदित हो जायगा कि हृदय की सकीर्णता ही मूल कारण है । सकीर्ण हृदय होने, पारस्परिक सहानुभूति न होने से, लोग तुम्हें अच्छे काम में भी

अनन्त शास्त्र बहुवार्य विद्या ।

हृत्परच काको बहुविघ्नता च ॥

यस्यारभूत सदुपासनीय ।

हसैयथा क्षीरमिषाम्बुमध्यान् ॥

—वाणक्य०

सहायता नहीं देते हैं। बहुत से मनुष्य तेमे होते हैं जो केवल अपने ही काम से काम रखते हैं—अपने ही उद्यम में मस्त रहते हैं। दूसरों के उद्यम की चर्चा सुनकर वे नाक-भों सिकोड़ने लगते हैं। ये मनुष्य ठीक कृप-मण्डूक से समान हैं जो अपने कृप ही को सर्वस्व समझते हैं। ऐसे मनुष्यों के वे-ढगे और सहानुभूति रहित आचरण ने यह शिक्षा मिल सकती है कि सब समाज को प्रसन्न रखते हुए—सब के कामों से सहानुभूति रखते हुए—जीवन व्यतीत करने के लिये हमारा क्या कर्त्तव्य है। जर्मन कवि गेटे ३३ वर्ष की अवस्था में अपना शरीर त्याग करने लगा, तब उसने अपने अन्तिम श्वास में यही कहा—“मुझे प्रकाश और चाहिये”। इसी प्रकार नवयुवकों को, जो हृदय की सकीर्णता दूर करना चाहते हैं, उचित है कि वे ईश्वर से प्रतिदिन यही प्रार्थना किया करें कि, “हे प्रभो! मुझे अधिकाधिक प्रेम प्रदान कर।” मनुष्य यहुधा चतुर हुआ करते हैं, परन्तु अपनी चतुराई का किस प्रकार उपयोग करें—यह उनकी समझ में नहीं आता। वे लोग उन योद्धाओं के समान हैं जो शस्त्र विद्या में बहुत निपुण हैं, परन्तु जिन्हें अपने नैपुण्य के दिखाने का अवसर नहीं मिलता है। अथवा यदि अवसर भी मिलता है, तो उसका दुरुपयोग करना चाहते हैं। तेमे मनुष्यों को ‘प्रेम’ की आवश्यकता है। “दुखियों के साथ दुःखी और सुखियों के साथ सुखी होओ”—यदि यही महात्मा पाल के इस उपदेश के अनुसार उत्तारता-पूर्वक आचरण किया जाय,

सज्जमनी दुःख का यह प्रसिद्ध कवि था। अष्टा सत्प्रदक्षी भी था। माननी प्रकृति का उगने अष्टा अष्टयन किया था।

तो मनुष्य को जीवन-यात्रा के पद पद पर स्नेह और सहानुभूति के अभ्यास करने का अवसर मिल सकता है। महाकवि कालिदास का हृदय सार्वभौमिक सहानुभूति और स्नेह से परिपूर्ण था और इसी लिये वे सब प्रकार के मनुष्यों के स्वभाव का चित्र खींचने में समर्थ हुए। यद्यपि सभी मनुष्य कवि नहीं हो सकते, तथापि थोड़ा कष्ट स्वीकार करके वे सहृदयता प्राप्त कर सकते और अपने हृदय को विस्तृत कर के, जाति भेद का कुछ भी ध्यान न करके, समस्त मानव-जाति से प्रेम रख सकते हैं। सहृदयता के पल पर कविता की जाती है—इसी पर कवि की सफलता निर्भर रहती है। कविता लिखने को अपेक्षा यह अधिक अच्छा है कि उच्च विचार, सहृदयता आदि का प्रत्येक कार्य में अभ्यास किया जाय। इससे एक पथ दो काज होंगे—अभ्यास करनेवाले को लाभ होगा और समाज को भी। कवि का जीवन बड़े ही आनन्द का जीवन है। सकीर्ण-हृदयता तथा स्वार्थ-परता का उसे लेश नहीं रहता है। जहाँ कहीं उसे कोई महान् वस्तु या सुन्दर छवि देख पड़ती है वहाँ से वह उसे एकत्रित करता और अपनी कविता में वर्णित करता है। इस लिये नवयुवक को चाहिए कि वह अपने हृदय की मकरुणता दूर कर उसे विस्तृत और उदार बनाये, सब जीवों से स्नेह तथा सहानुभूति रखे और व्यर्थ किसी से घृणा न करके अपने कुविचारों को दूर करे। इसमें सन्देह नहीं कि यथार्थ घृणा करनेवाला मनुष्य, कोरी हा में हा मिलानेवाला—ठकुरसुहाती कहनेवाले—“मुँह में राम राम और पेट में कसाई का काम” करनेवाले—से अच्छा है, परन्तु मिलकुल घृणा न करना और भी अच्छा है। जो भला आदमी है, वह जहाँ तक उससे होगा, किसी से घृणा नहीं

करेगा, किन्तु अपने विरोधी जनों के गुणों को हूँ देगा। और उनकी प्रशंसा करेगा। प्रसिद्ध तत्त्ववेत्ता जान स्टुअर्ट मिल में एक बड़ा भारी गुण यह था कि वे अपने कट्टर विरोधियों के भी गुणों की प्रशंसा किया करते थे। प्रत्येक श्रेणी के मनुष्यों में कुछ न कुछ भलेपन का अंश अवश्य रहता है, इसीलिये कभी-कभी की निन्दा नहीं करनी चाहिए। निन्दा करने से कुछ धड़प्पन नहीं मिल जाता है प्रत्युत छिछोड़ापन और लड़कपन समझा जाता है। यह समझकर कि सारा ससार उसकी निन्दा करता है, अथवा वह ऐसे किसी मत या पथ का है जिसे प्रत्येक मनुष्य तुच्छ समझता है, किसी की निन्दा नहीं करना चाहिए। कई महापुरुषों की—राममोहनराय, विद्यासागर, फ्राइड, दयानन्द, आदि की—पहले पहल यही दशा हुई थी। सभी लोग उनकी निन्दा करते थे, परन्तु अब ये पूज्य नृपति सँदरे जाते हैं। जो लोग पहले उनकी निन्दा करते थे वे अब अपने किये पर पश्चात्ताप करते हैं। “सब मनुष्यों का आदर करो”—आचार धर्म का यह सर्वोपरि और पवित्र उपदेश है। किसी मनुष्य का तुम कभी आदर नहीं कर सकते जब तक कि तुम उसे जानने का प्रयत्न न करो, और किसी के गुणों को अच्छी तरह पहचानने के लिये द्वेषभाव से रहित होकर शुद्ध चित्त से देखना चाहिए। ऐसा करना ही यथार्थ आचार है। यह गुण मनुष्य की उत्तम सम्पत्ति है। इसका सम्पादन कर लेने से तुम सर्वप्रिय हो जाओगे और तुम्हारे कर्म भी तुम्हारे वचनों के अनुसार यथार्थ और सर्वप्रिय हो जायेंगे।

(७) आदर-सत्कार

वर्तमान समय में कई नवयुवक ऐसे हैं जिनके चेहरे पर मानो यह लिखा हुआ है कि—“हम किसी का प्रशंसा नहीं

करेंगे।" ऐसे लोगों को कोई भी स्नेह-दृष्टि से नहीं देखता। प्रशसनीय बातों की प्रशंसा न करना—यह भी एक बुरी आदत है, जो घमण्ड के कारण पड़ जाती है और यदि यह शीघ्र ही दूर न की जाय, तो उन्नति की कुछ भी आशा रखना आकाश-पुष्प-वत् है। प्लेटो के कथनानुसार 'प्रशंसा करना' बुद्धि और विवेक की प्राप्ति तथा पुष्टि का साधन है। अतः जितनी ही अधिक प्रशंसा करें उतना ही अच्छा है, परन्तु इसका यह अभिप्राय कदापि नहीं है कि अन्धाधुन्ध प्रशंसा—अप्रशसनीय पदार्थों की भी प्रशंसा—की जाय। नवयुवकों में यह गुण अवश्य ही होना चाहिये, क्योंकि इससे पूर्ण ज्ञान प्राप्त होता और बुद्धि निर्मल तथा परिपक्व होती है। इससे रहित होना सकुचितपन, उदासीनता, स्वार्थ-परता, दम्भ आदि का द्योतक है। ये दोष अल्पज्ञ जनों में बहुधा पाये जाते हैं, जिनके बाह्य आहम्यर—ऊपरी चटक-मटक—को देखकर मनुष्य उनकी सच्ची योग्यता—यथार्थ गुण—मान बैठते हैं। प्रत्येक नवयुवक से हमारा तो यही कहना है कि योग्यता का सदैव आदर-सत्कार किया करो। यद्यपि सम्प्रति यथार्थ योग्यता बहुत ही कम पाई जाती है, क्योंकि आजकल लोग अपने से बड़ों को भी बराबरी का समझने लगे हैं। इस-लिये कोई किसी का आदर नहीं करता है। फिर भी, यह गुण—योग्यता की प्रशंसा और आदर करना—आत्मा का भूषण है। इसी के बल पर वह पतित नहीं होने पाती है। कवि वर्डस्वर्थ का यह कथन कि, "केवल आदर, आशा और स्नेह के बल पर हम लोग अपना जीवन सुखपूर्वक व्यतीत कर सकते हैं", बहुत ठीक है। मनुष्य चाहे कितना ही महान् और बलवान् क्यों न हो, वह इस विशाल विश्व के सन्मुख अति क्षुद्र और तुच्छ

है। यहाँ महत्व प्राप्त करने का एकमात्र उपाय यही है कि विश्व पर प्यार करके अपने हृदय में ऊँचे विचारों और भावों की सृष्टि की जाय। महात्मा जान ने इस तत्व को अपने प्रथम उपदेश में बहुत ही उत्तमता से समझाया है — “हम परमपिता ईश्वर के पुत्र हैं। हमें यह नहीं जान पड़ता कि हम आगे क्या होंगे, परन्तु इतना हमें मालूम है कि जब हमारा उससे साक्षात् होगा, जब हम उसके यथार्थ स्वरूप को देखेंगे, तब उसी के साथी हो जायेंगे। हमारा पाप-भल दूर हो जायगा, हमारा हृदय मन्दिर पवित्र हो जायगा और उसमें ईश्वर का प्रकाश छा जायगा।” अर्थात् जब मनुष्य पूर्ण पवित्रता और उत्तमता के सर्वोच्च आदर्श को अत्यन्त उत्साह, आदर और श्रद्धा के साथ देखता है, तब वह उसी का साथी होने की अभिलाषा करता है। ऐसी दशा में, शुद्ध और उदार चित्तवाला मनुष्य जिस वस्तु की प्रशंसा और आदर करता है उसी का वह अनुकरण करता है। मनुष्य का मुख्य लक्ष्य यही होना चाहिये कि वह “समाज को देखे और उसका अनुकरण करे।” यह क्या ही उत्तम उपदेश है और कैसे अरुद्ध ढङ्ग से कहा गया है। जब तक आदर और श्रद्धा की दृष्टि से देखने की शक्ति मनुष्य में न हो, तब तक वह गुण-शेषों का निरीक्षण ही किम प्रकार कर सकता है और जिन गुणों को वह जानता ही नहीं है उनका वह अनुकरण किम प्रकार कर सकता है। अर्थात् दूसरों के लिये अपने को आदर्श-स्वरूप बनाने के लिये चार साधन हैं — (१) आदर और पूज्यभाव, (२) गुण-शेषों का निरीक्षण, (३) गुणों का ज्ञान, और (४) उनका अनुकरण। किसी का यथार्थ आदर और प्रशंसा करने के लिये बुद्धि और उदार भावों की आवश्यकता है। परन्तु

सभी वस्तुओं और व्यक्तियों को तुच्छ समझने की आदत बुद्धि का गला घोटकर उदार भावों की मृत्यु ही कर डालती है।

(८) समय

आचार शास्त्र में दो प्रकार के सिद्धान्त होते हैं, एक तो ज्ञान से सम्बन्ध रखनेवाले और दूसरे, नियम से। 'प्रेम' और 'आदर', जिनके विषय में हम अभी लिख आये हैं, मन से सम्बन्ध रखते हैं, और समय, जिसके विषय में नीचे लिखा जाता है, सुधार-विषयक नियमों से सम्बन्ध रखता है। समय एक ऐसा गुण है जिसका तरुणों को कुछ भी विचार नहीं रहता है, और जिसका अभाव कोई बड़ा दोष नहीं समझा जाता है, परन्तु स्मरण रहे, यह एक ऐसा गुण है जिसका पहले से विचार कर लेना नितान्त आवश्यक है, अन्यथा स्वेच्छाचार के भयङ्कर परिणामों को भोगकर, अनुभव-द्वारा, शीघ्र सीखना पड़ेगा। नव-युवक, जिनकी नस नस में उत्साह-रूपी रक्त वेगपूर्वक संचार कर रहा है, 'अति सर्वत्र वर्जयेत्' की ओर बिल्कुल कान नहीं देते हैं। परन्तु स्मरण रखना चाहिये कि असमय-जनित भयङ्कर परिणामों की उपेक्षा करने से जीवन-संग्राम में जय-लाभ कदापि नहीं हो सकता। चमकती हुई तलवारों के बीच में निर्भयतापूर्वक कूद पड़ने से वीर योद्धा को जय नहीं मिलती है। जय जन मिलती है तब समय-जनित सावधानता तथा धैर्य आदि गुणों के अवलम्बन से ही। प्राचीनकाल के महापण्डित, परम बुद्धिमान, आचारशास्त्र के आचार्य, अरिस्टाटल (अरस्तू) का; जिनका प्रत्येक मत प्रमाणस्वरूप माना जाता है, परमोपयोगी नियम था कि—'बहुत अधिक' और 'बहुत कम' इन दोनों मार्गों को छोड़कर मध्यमार्ग में चलना बुद्धिमत्ता है।

जीवन-यात्रा में अभी हाल ही में पैर रखनेवाले नवयुवक, चाहे वे अभी अपनी रुचि और शक्ति में कितने ही बड़े-बड़े क्यों न हों, अपने हृदय-पटल पर इस बात को जमाए रखें कि ज्यों ज्यों जीवन-यात्रा की समाप्ति के दिन निकट आने लगेंगे त्यों त्यों वे ससार के व्यवहारों को देखकर अपने मय कामों, को मध्यमता और परिमिति से करने लगेंगे और अपने ज्ञान-चक्षुष्यों से इस तत्व को स्पष्ट देखने लगेंगे कि वास्तव में वही व्यक्ति सत्र से अधिक चलवान् है जो अपनी समस्त शक्तियों को, यथोचित मार्ग पर, विचार-पूर्वक चलाता है। लम्पटता का कोई काम, अथवा नियम-विरुद्ध कोई काम, करने के पश्चात् जो सुस्ती मालूम पड़ती है वह इस बात की साक्षी होती है कि तुमने नियम विरुद्ध आचरण किया है, प्रकृति के नियमों को पादाक्रान्त किया है, अतएव तुम्हें दण्ड अवश्य मिलना चाहिए। जो इस प्रकार के काम करता है वह आत्म घात करता है—अपने पैरों में अपने हाथ से कुन्दाड़ी मारता है। ऐसा मनुष्य जिम वृक्ष शाखा पर बैठा हुआ है उसी को मानो काट रहा है। नियम विरुद्ध आचरण ऐसे अनर्गल जल प्रवाह के समान है जो अपने किनारे के भया को गला डालेगा, नींव से उखाड़ डालेगा। यम ठीक यही दशा दिन-रात विद्याभ्यास करने में होती है। लगातार बहुत समय तक कठिन मानसिक परिश्रम करने से, ताँते पों तरह रटकर बहुत सी बातों को मस्तिष्क में दृमकर भरने से, मस्तिष्क निर्मल हो जाता है, आमाशय में विकार हो जाना और शरीर रोगी तथा सुस्त हो जाता है। नवयुवकों! पहले ही से सचेत हो जाओ, ताकि तुम्हें यह अवसर ही न आए।

किसी बात में भी अधिकता करने का परिणाम सदैव हानि-कारक होता है। नौका में दरार होना ही बुरा है। यदि एक बार उसमें दरार होगई, फिर चाहे वह सावधानी से सुधार क्यों न ली जाय, वह अधिक बोझ लादने या स्वच्छन्दता से ढ़लाने के काम की नहीं रहती। ठीक इसी प्रकार एक बार स्वास्थ्य के बिगड़ने पर शरीर कठिन परिश्रम करने के योग्य नहीं रह जाता है। ज्ञान अच्छी वस्तु है, परन्तु सदैव ज्ञान के ही पीछे पड़े रहना अच्छा नहीं। “अधिक ज्ञानवान् धनकर अकाल हो में, पूर्ण वयस प्राप्त करने के पहले ही, मरने की इच्छा क्यों करते हो ?” सुलेमान के ये शब्द स्मरण रखे जाने योग्य हैं।

(९) द्रव्योपार्जन

यदि भारतवर्ष भूमण्डल के सब देशों में सब से अधिक सम्पत्तिशाली है, तो यहां के प्रत्येक नवयुवक को यह जान लेना आवश्यक है कि मनुष्य का वास्तविक आदर-सत्कार उसके धन धाम आदि से नहीं होता है, किन्तु उसके आचरण और गुणों से। “सुख-प्राप्ति का द्वार हृदय में है, बाहर नहीं, सारा स्वर्ग तुम्हारे भीतर है।” इसलिये धनाढ्य व्यापारियों की तरह, तुम भी किसी की असल योग्यता का अनुमान—उसके आन्तरिक गुणों और आचरण को न देखते हुए—केवल ऊपरी ठाटवाट, धन धाम आदि देखकर मत करो। बौना आदमी ऊंचे स्थान पर बैठने से निस्सन्देह नीचेवालों को देख सकता है, परन्तु उसका देखना उच्च स्थान के लाभ का फल है, न कि उसके आन्तरिक गुणों का। इसी प्रकार किसी गुणहीन मनुष्य की—जो केवल धनवान् ही है, जो अपने धन के बल से

उच्च पद पर पहुँच गया है—चाहे वह पद पार्लिमेंट की मेम्बरों का ही क्यों न हो—जब वास्तविक योग्यता का विचार किया जायगा—उसकी अखण्ड सम्पत्ति का विचार न करके उसके गुणों का विचार किया जायगा—तब वह, पवित्र आचरणवाले गुण सम्पन्न, परन्तु धनहीन, मनुष्य के सामने विलकुल तुच्छ समझा जायगा। अतएव नवयुवको, सब से पहिले तुम इस बात का स्मरण रखो कि वह मनुष्य, जो केवल धन ही के मद में चूर रहा है, जो केवल धन ही के बल पर उच्च पद पर पहुँचा है, समाज में जितना घृणित है उतना शायद और कोई न होगा। अब देखना चाहिए, वह घृणित क्यों है। उसने ऐसा कौनसा घुरा काम किया है ? बात यह है कि जब उसने देखा कि ऊपरी ठाट-बाट और प्रचुर धन रखने के कारण ही मैं उच्च पद का अधिकारी हुआ हूँ तब फिर उसने केवल धन ही का मुख्य समझा और इसलिये अपने आचरण को सुधारने का विलकुल प्रयत्न ही नहीं किया इसलिये, अर्थात् सुगन्ध-रहित टेस् का फूल होने के कारण, वह घृणित है। हमारे कहने का यह अभिप्राय कदापि नहीं है कि तुम धन सञ्चित ही मत करो। नहीं, धन अवश्य सञ्चित करो—इतना करो जिससे तुम किसी का मुँह ताके बिना, सुरपूर्वक निर्वाह कर सको; परन्तु लक्षपती होने की ओर अपना लक्ष्य मत ले जाओ। सुकरात, अरस्तू, पाल आदि सभी इस बात पर जोर देकर कहते हैं कि “मनुष्य को दिन-रात पैसे कमाने पर ही कمر बंधे रहना उचित नहीं है, क्योंकि जो मनुष्य पैसे कमाने पर ही कمر बांधेगा वह अपने आचरण की उन्नता और पवित्रता की ओर ध्यान नहीं देगा। अतएव नवयुवको, तुम अपने गुणों की योग्यता और आचरण का

पवित्रता के बल पर आदर पाने का दावा रख्यो। कालान्तर में एक समय वह आवेगा जब यथार्थ योग्यता विदित हो जायगी और करोड़पति तथा राजा-महाराजा भी तुमसे नीचे हो जायेंगे।

५ (१०) दृढता और धैर्य

हमारा यह विचार नहीं है कि हम इस थोड़े से अवकाश में सभी सद्गुणों का क्रमानुसार विवेचन करें। जो इन गुणों को जानना चाहते हैं उन्हें प्राचीन आचार शास्त्रियों के बनाये हुए प्रयोगों का पाठ करना चाहिये। फिर भी, हम एक गुण का वर्णन अवश्य करेंगे। वह है “दृढता या धैर्य”। यह गुण आचार-सम्बन्धी महत्व प्राप्त करने के लिये बहुत आवश्यक है। इसी से सब कामों में जय प्राप्त होती है। हमने आज तक किसी ऐसे मनुष्य को नहीं पाया कि जिसने दृढता या धैर्य के बिना किसी कार्य में सफलता पाई हो। कवि-शिरोमणि बर्हत्स्वर्ध अपनी “एक्सकर्सन” नामी कविता में लिखते हैं, “पहाड़ों पर भ्रमण करते हुए जब आकाश में मुझे वर्षा-सूचक मेघ दिखाई पड़ने लगते, तब मैं पानी से भीग जाने के डर से अपने विचार का त्याग नहीं करता था, क्योंकि यद्यपि पानी में भीग जाने से मुझे थोड़ासा कष्ट अवश्य होता, परन्तु अपने विचारों को त्याग देने से मरा दृढ सकम्प और धीरता जाती रहती और आचरण में धन्वा लगता, इसलिये पानी को कुछ भी परवा न करता हुआ मैं उम ओर वरानर चला जाता था, जहा जाने का विचार करके मैं घर से निकलता था”। पाठको, कैसा धैर्य है। कवि के इस वचन से कैसी बुद्धिमानी झलक रही है। यह ससार एक ऐसा कर्मक्षेत्र है

जहाँ पर छोटी छोटी आपत्तियों को देखकर डर जाने से काम न चलेगा। यहाँ पर ऐसी ऐसी कठिनाइयाँ उपस्थित हो जाती हैं जिनसे लड़ते रहना ही 'जीवित रहना है', और जिन्हें जीत लेना 'भला भाँति जीवित रहना है'। हमारा एक मित्र जब 'थैत व्रचैन' नामक पर्वत के शिखर पर पहुँचा, तब ज्ञात हुआ कि जिस शिखर पर वह चढ़नेवाला था वह यथार्थ में वहाँ से तो मील की दूरी पर था और वहाँ का मार्ग रेंकरीला और ऊँचा-नीचा था। ऐसी अवस्था में, जब खूब थक गये हैं, वहाँ जाना बहुत ही कठिन कार्य था। भला रास्ता तो जैसा-तैसा ही था, पर मब से बड़ी आपत्तियह थी कि वह शिखर, मन्ध्या समय होने के कारण, छुहरे से ढकता जाता था। सूर्यास्त के लिये केवल एक घण्टा शेष रह गया था। यह देखकर नीचे उतरने के लिये उसने पास की एक राह पकड़ी और धीरे धीरे नीचे उतर आया। रात भर वहीं विश्राम किया। फिर दूसरे दिन उसने "वैन" पहाड़ पर चढ़ना आरम्भ किया, और चौटी पर पहुँच बहाँ आनन्द-पूर्वक भाजन किया। अय, मित्र का कहना था कि दूसरी बार उस पहाड़ पर चढ़ते का प्रयत्न मैंने इस कारण किया कि जिसमें उस सुन्दर पहाड़ का स्मरण, पराजय और भीमता की लज्जा के साथ, मेरे मन में न रहे ॥ पाठको! विश्वास रखो, इस प्रकार के धैर्यवान् मनुष्य जिस काम में हाथ लगावेंगे उसमें उन्हें सफलता अवश्य मिलेगी। अतएव किसी नये कार्य के आरम्भ में फटि नाई या विघ्न आते देखकर उस काम में हाथ न खींच लना चाहिये। जर्मन भाषा में एक कहावत है कि 'सभी कार्य आरम्भ में कठिन होते हैं'। कार्य जितना हा कष्ट होगा, उतना उतनी ही अधिक कठिनाई होगी। यथार्थ में, कठिन काम ही

किये जाने योग्य है। और इसके लिये दृढ सकल्प और परिश्रम की आवश्यकता पड़ती है। इस कर्मक्षेत्र में वैर्य ही परम शक्ति है। यदि विधाता वाम न हो, सब प्रसङ्ग विरोधक न हों, तो इसी शक्ति के द्वारा सब कामों में सफलता प्राप्त की जा सकती है। महापुरुषों के—बेंजमिन फ्रैंकलिन, फ्रेड्रिक दि ग्रेट, नेपोलियन, ईश्वरचन्द्र, दयानन्द, शिवाजी आदि के—जीवन चरित्र पढ़ने से मालूम हो जायगा कि दृढ सकल्प, परिश्रम और धैर्य से कैसे कैसे बड़े काम किये जा सकते हैं। जो मनुष्य किसी काम में विघ्न आते देख उसे बीच ही में छोड़ देता है वह कभी कृतकार्य नहीं हो सकता। यदि चौपड़ के खेल में अपने दाव के पासे पड़ते न देख कोई खिलाड़ी पासा फेंककर खेल छोड़ दे, तो क्या वह कभी खेल जीत सकता है ?

अब हम इस बात का कुछ विवेचन करके, कि वास्तविक आचार में दृढ़ता एवं उत्तमता किस प्रकार प्राप्त की जा सकती है, अपने विषय को समाप्त करते हैं।

(११) पवित्र आचरण

सब से पहले इस बात पर ध्यान देना चाहिये कि नव-युवक इस बात को गाँठ में बाँध रखने कि केवल धर्मयुक्त आचरण करना ही—न्यायान्याय का विचार रखते हुए साहस और शक्ति के साथ काम करना ही—मनुष्य-जीवन का मुख्य उद्देश्य है। इसी में उसका गौरव और महत्त्व है। इसे प्राप्त करने का सब से उत्तम उपाय यही है कि तुम प्रत्येक अवसर पर धार्मिकता और सच्चरित्रता के साथ आचरण करो। यदि तुम यह सोचते हो कि तुम्हें इस गुण के प्राप्त करने में प्रयत्न,

तर्क, विचार और विद्वत्ता-पूर्ण व्याख्यान से बहुत सहायता मिलेगी तो यह तुम्हारी भूल है। हा, पुस्तकें पढ़ने और व्याख्यान सुनने से जागृति और उत्साह अवश्य आ सकता है, वास्तव में ये सब उस “साइनबोर्ड” (पथ प्रदर्शक चिन्ह) के समान हैं जो तुम्हें भूलने-भटकने से रोक सकते हैं, परन्तु यात्रा या मार्ग में ये तुम्हें एक डग भी नहीं चला सकते। चलना या न चलना तुम्हारे पैरों का काम है। चलकर ही यात्रा पूरी होगी। साइनबोर्ड यदि मिलते जायें तो उन्हें देखने से कोई हानि नहीं, पर जितना शीघ्र तुम उनके सहारे बिना चलने का अभ्यास करोगे उतना ही अच्छा है। क्योंकि जब तुम यात्रा आरम्भ करोगे, तब थोड़ी ही दूर चलकर देखोगे कि तुम्हारा मार्ग दलदल, कुहरे, सपन जगन, कटीली गाड़िया से रुका हुआ है। इस स्थान में कोई भी साइनबोर्ड नहीं। ऐसी दशा में उस बेचारे पथिक का, जिसने केवल साइनबोर्ड और मील के पथरों को ही देखकर—ठाके ही सहारे—चलने का अभ्यास किया है, क्या हाल होता होगा ? इसलिये तुम्हें योग्य है कि अपने सब काम अपने चित्त की दृढ़ता और विवेक के अनुसार करो, अन्यथा तुम्हें अपनी सहायता पे लिये, अपन ही समान भूले भटके पथिक के आसरे जंगल में पड़े पड़े मड़ना पड़ेगा। इससे बचने के लिये नवयुवको, कमर फसकर तैयार हो जाओ और लोगो को यह मुख्य तत्त्व सिद्ध करके दिगा दो कि जिस प्रकार तुम बनना चलकर सीखते हो, फूटना बुढ़कर और पटा चलागा पटा चला कर, वही प्रकार सम्मार्ग पर न्यायानुसार आचरण करना प्रत्येक अवसर पर न्यायानुसार आचरण करने से ही सीखा जाता है। पहली मजिल पर ही मैमलन की शुरुआत है। यदि

तुम पहली ही मजिल में, जहा धैर्य और पुरुषार्थ की आवश्यकता पडती है, दुम दबाकर भागोगे, तो दूसरी मजिल में तुम और भी अधिक डरपोक हो जाओगे, और तीसरी में और भी अधिक । इस प्रकार तुम विलकुल निकम्मे हो जाओगे । यदि मनुष्य नदी की तरंगों को रोकता हुआ उसमें तैरने का अभ्यास करता रहे, तो किसी समय वह ज्वारभाटा के समय भी तैर सकता है । यदि वह शान्त और स्थिर पानी में ही तैरने का अभ्यास करता रहे, तो वह ज्वारभाटा अथवा प्रबल लहरों में तैरने का कभी साहस न कर सकेगा । पाप और पुण्य के सिद्धान्तों ही को (पुस्तकों के द्वारा) जान लेने से कोई मनुष्य पुण्यात्मा अथवा पवित्र आचरण-वाला जैसी बन सकता, जब तक कि वह उनके अनुसार आचरण न करे । जिस प्रकार यात्रा में मनुष्य एक एक मील के पथरों को छोड़ता हुआ आगे बढ़ता जाता है, उसी प्रकार जीवन-यात्रा में उसे उचित है कि वह अपने एक एक दोष को छोड़ता हुआ, और अपना आचरण पवित्र और उच्च बनाता हुआ, आगे बढ़ता जाय, अन्यथा, अन्त में फिर सिनाय पश्चात्ताप करने के और कुछ हाथ नहीं लगता, क्योंकि मनुष्य-जीवन बार बार नहीं मिलता है ।

(११) स्वाध्याय

जब कभी तुम्हें मन में विपाद पैदा हो अथवा आचार-धर्म के पालन करने में कुछ आगा-पीछा हो, उस समय तुम अपने पूर्वकृत पवित्र कार्यों का स्मरण करो—रिचर साहय का यही कहना है । इस प्रकार अपने नित्य-नैमित्तिक कार्यों के समय, जब तुम्हें बहुधा कायर और अप्रामाणिक पुरुषों में

सामना करना पड़ता है, तुम्हें उचित है कि तुम किसी मर्यादा पुरुषोत्तम के आदर्श-चरित्र का ध्यान करो। युधिष्ठिर, भीष्म, हरिश्चन्द्र आदि के चरित्र का स्मरण करो। इससे तुम्हारी कायरता दूर हो जायगी—टढ़ता बढ़ेगी। तुम्हें उचित है कि तुम अपने हृदय में महात्माओं के सदुपदेशों को धारण करो। इससे तुम्हारी वैसी ही रक्षा होगी जैसी कि राजा की रक्षा उसकी सेना से होती है, यन्त्रिक उससे भी बढ़कर। वे उपदेश तुम्हें समो काल के और सभी देशों के महात्माओं के ग्रन्थों में मिलेंगे। ये उपदेश बचपन ही में अपने हृदय-मन्दिर में समझ कर लेना बुद्धिमानी का काम है।

भारतीय लोगों के धार्मिक ग्रन्थ अमरुप हैं। और गस्कृत भाषा में हैं। इन सब का अध्ययन करना नवयुवकों के लिए बहुत कठिन है। वर्तमान समय के विद्यार्थियों को इतना समय नहीं कि वे इन सब ग्रन्थों का भली भाँति अध्ययन कर सकें, अतएव हम थोड़े से ग्रन्थों का नाम लिखते हैं, जिन के स्वाध्याय से भारतीय नवयुवकों को नीति और धर्म का ज्ञान बहुत पुष्ट हो सकता है। नीति-ग्रन्थों में विदुरनीति, चाणक्य नीति, शुमनीति, भट्टहरि-नीतिशतक इत्यादि के हिन्दी भाषा-न्तर मूल के साथ पढ़ने चाहिये। रामायण और महाभारत के सत्सिद्ध अनुवाद भी पढ़ने चाहिये। धार्मिक ग्रन्थों में गीता का अध्ययन विशेष रीति से करना चाहिये। काव्य-ग्रन्थों में कालिदास और भवभूति इत्यादि के ऐतिहासिक नाटक और कान्धों के अनुवाद पढ़ने चाहिये। बुद्धि परिपक्व हो जान पर गनुस्मृति, उपनिषद्, पद-दर्शन और वेद के उपदेशप्रद तथा मनोरञ्जक प्रकरण पढ़ने चाहिये। इसमें से अधिकारा के सरस

हिन्दी अनुवाद आर्यसमाज की ओर से हो चुके हैं। वेदों के उपदेशप्रद मंत्रों के संग्रह भी छपे हैं। पश्चिमी तत्ववेत्ताओं तथा प्रसिद्ध कवियों के ग्रन्थों का भी तुलनात्मक स्वाध्याय किया जा सकता है। नीति-धर्म-सम्बन्धी शिक्षा की भारतीय दृष्टियों को बड़ी आवश्यकता है।

(१३) महात्माओं के चरित्र

आचरण को पवित्र और जीवन को उच्च बनाने के लिये धर्म ग्रन्थों के पवित्र उपदेशों को हृदय में भरना तो उपयोगी है ही—इससे भी अधिक उपयोगी यह है कि महात्माओं के पवित्र चरित्रों के चारु चित्र चक्षुषों के सामने झूलते रहें अथवा यों कहिये कि महान् पद पर पहुँचने के लिये वास्त्यावस्था ही से महापुरुषों का सत्संग किया जाय। जहाँ तक हमारा अनुभव है, हम कह सकते हैं कि महात्माओं के आदर्श से चित्त पर जितना प्रभाव पड़ता है उतना किसी भी उपदेशप्रद व्याख्यान के सुनने से नहीं, क्योंकि आदर्श के द्वारा हम उनके कर्म, जिनका हमें कभी स्वप्न में भी, ध्यान नहीं है, प्रत्यक्ष देखते हैं। ये आदर्श मानों हम ने पुकार कर कहते हैं कि “यदि तुम भी इसी प्रकार होना चाहते हो तो जाओ और इनके समान आचरण करो।” और, इनके समान आचरण क्यों न करना चाहिये? इसमें सन्देह नहीं, सभी मनुष्य इनके समान नहीं कर सकते हैं—नहीं चल सकते हैं, और उन्हें प्रतिदिन वैसे अवसर भी नहीं मिलते हैं, परन्तु फिर भी यदि वे चाहें तो, बहुत कुछ वैसा कर सकते हैं। हमने माना, तुम वैसे उच्च पद पर आरूढ़ नहीं हो, परन्तु तुम नीचे पद पर भी रहकर, धैर्य और साहस के साथ, बहुत

कुछ वैसे ही उत्कृष्ट कार्य कर सकते हो। प्रत्येक मनुष्य, यदि वह अपनी समस्त शक्तियों का पूर्ण उपयोग करने की ठान ले और कोई अवसर अपने हाथ से न जाने दे, तो वह महात्माओं की सत्संगति से बहुत से लाभ उठा सकता है। किसी मनुष्य के गौरव का उसके उच्च पद पर से अथवा लोगों के मुँह से उसकी प्रशंसा सुनकर अनुमान करना भ्रममूलक है। एक बड़ा सेनापति किसी घोर युद्ध के आरम्भ में, जिस पर उस देश की स्वतंत्रता अवलम्बित है, बुद्धि मानी और दूरदर्शिता के साथ, जो प्रयत्न करता है वही प्रथम एक छोटे से गाँव का मुखिया, अपने गाँववालों के लिये, अल्प रूप में, करता है। छोटे छोटे कामों के करने में, जिन्हें बड़े लोग जानते भी नहीं हैं, और जिन्हें करने से बहुत प्रशंसा भी नहीं मिलती है जिस बुद्धिमत्ता और चतुराई से काम किया जाता है उसे कम न समझना चाहिये। इसलिये हमें चाहिये कि बचपन ही से हम सब प्रकार और सब देशों के महान पुरुषों के जीवनचरित्र, वर्ण-भेद का विचार न रखत हुए, पढ़ें और उनकी मत्संगति का कोई भी मौका न चूकें। ऐसा करने से हम उनके गुणों का अनुकरण करने में उत्साहित और दुष्कर्मों के करने में लजित होंगे। नव-युवकों, यदि तुम धर्म के यथार्थ तत्त्वज्ञ को जानना चाहते हो, तो मतमतान्तरों की झगड़ों में न पड़कर, ईश्वर में अन्तः विश्वास रखो, और महापुरुषों के जीवनचरित्रों का अध्ययन करके, तथा उनकी मत्संगति करके, उनके दिग्गम्य हुए मार्ग पर चलो। हम नवयुवकों को पतों पर तटे हुए गन्दे गन्दे उपन्यास पढ़ते हुए और चरित्र-नायकों के शोषों पर हँसते

ॐ धर्मेभ्यः सर्वे भिरहितं गृह्णातां,

महाभारत। धर्म गानं स पन्थाः ।

हुए देखते हैं, तो हमें आश्चर्य होता है कि ये लोग किम तरह धार्मिक और सज्जन हो सकेंगे, जब कि वे अपने इस अमूल्य समय को महात्माओं के जीवन-चरित्र पढ़ने, उनसे सुशिक्षा ग्रहण करने और उनके समान मदाचारी तथा विद्वान् बनने में न लगाकर, कुत्सित उपन्यास और कहानियों के पढ़ने में नष्ट करते हैं। उपन्यास पढ़ने से मनोविनोद तथा कालक्षेप भले ही हो, परन्तु ऐसे उपन्यास, जिनसे कुछ शिक्षा ग्रहण की जा सके, बहुत ही थोड़े, इतने थोड़े कि नहीं के बराबर हैं। इसमें सन्देह नहीं, अच्छे अच्छे उपन्यास भी हिन्दी में प्रकाशित हो चुके हैं, परन्तु अधिकांश उपन्यास ऐसे हैं जिनसे चरित्र सुधारना या शिक्षा मिलना एक ओर रहकर, विपरीत परिणाम होता है। जो हो, उपन्यासों के पढ़ने में जो समय लगाया जाता है वही समय यदि प्रसिद्ध पुरुषों के जीवन चरित्र पढ़ने में लगाया जाय, तो मनोरंजन के साथ साथ, बहुत लाभ भी हो सकता है। हिन्दी में महाभारत, रामायण, राजस्थान आदि कई ऐसे ऐसे ग्रंथ हैं जिन के पढ़ने में मनुष्य को मनुष्यत्व प्राप्त होकर अपने पूर्व पुरुषों का गौरव, धर्मभीरुता, कर्तव्य-परायणता आदि गुणों का बोध हो सकता है। सीतादेवी ने किस प्रकार पतिव्रत-धर्म तथा पति आज्ञा का पालन करके अपने जीवन में दो बार वनवास का दुःख सहन किया, भरत ने आवृत्ति के सन्मुख राज्य को तुच्छ समझा, हरिश्चन्द्र ने सत्यधर्म का पालन करने के लिये कितने कष्ट सहे, अनेक मकड़ों के सहते हुए भी प्रह्लाद ईश्वर-भक्ति पर अटल रहा, राना प्रताप, जङ्गल में भूरे रहकर, तथा अनेकों कष्ट सहते हुए, अपने देश की स्वाधीनता के लिये कैसी वीरता से लड़ते रहे—

ये सब ऐसे चरित्र हैं, जिनका हृदय पर प्रभाव अवश्य ही पड़ेगा। सत्य घटनाओं को भूठ कोई नहीं कह सकता है—उन्हें मानना ही पड़ता है। अच्छे से अच्छे कल्पित उपन्यास, जिनमें कुछ भी उपदेश नहीं मिलता है, उस इन्द्रधनुष के समान हैं जो देखने में तो सुन्दर है, परन्तु क्षणस्थायी है—थोड़ी देर में जिसका नाम निशान मिटने लगता है।

(१४) सत्सर्गात

महात्माओं के जीवन-चरित्र पढ़ने की अपेक्षा उनके सत्मा का सौभाग्य प्राप्त करना अधिकतर उपयोगी और प्रभावी साधक होता है। उत्तम ग्रन्थ से मद्गुणों का अभ्यास करने के लिये उत्साह और उत्तेजना अवश्य प्राप्त होती है, परन्तु यह सभी होता है जब हम उन्हें पढ़ें। यदि वे आलमारी में डाल दिये गये, या मेज पर फेंक दिये गये और न पढ़े गये, तो उन से कुछ भी लाभ नहीं। परन्तु महात्माओं के सन्मग का यह हाल नहीं है। उनके एक बार का सग से, विमूर्त की तरह, प्रभाव पड़ता है। इस्तेमाल करने पर भी तुम उनके उपदेशात्मक के प्रवाह को नहीं रोक सकते। हाँ, मूर्ख लोगों को, जिन के ज्ञान-चक्षु नहीं, जिनमें सहृदयता का लवलेश नहीं, सत्सग में कुछ नहीं हो सकता। इनसे यदि प्रज्ञा भी आकर उपदेश देवे, तो भी कुछ लाभ न होगा। हमन माना, तुम अच्छी बातों में घृणा नहीं करते तो परन्तु यदि तुम्हें महात्माओं के सन्मग का सौभाग्य प्राप्त हो, तो फिर इस से बचकर और क्या है? जितना अधिक उनका समागम हो, उतना ही अच्छा है, क्योंकि मदापारी पुरुषों के साथ जितना अधिक सम्बन्ध होता जाता है उतने ही अधिक उनके गुण

दृष्टिगोचर होते जाते हैं। रामकृष्ण परमहंस, दयानन्द, विवेकानन्द, रामतीर्थ, आदि दिव्य आचरण और दिव्य शक्तिवाले महात्माओं के सत्सङ्ग से अपने आचरण पर जो प्रभाव पड़ता है, जो ज्ञान प्राप्त होता है, वह उत्तमोत्तम ग्रन्थों के अध्ययन तथा व्यावहारिक चतुराई से कहीं बढ़कर है। जब तुम्हारे चित्त पर उनका प्रभाव पूर्णरूप से पड़ जायगा, तब अल्प बुद्धिवाले लोग चाहे भले ही हँसा करें, और बुद्धिमान् जन असन्तोष प्रकट किया करें, परन्तु इसका तुम्हें कुछ भय नहीं है, क्योंकि तुम भली भाँति जानते हो कि तुमने कैसे महात्मा को अपना आदर्श माना है, और तो भी किस प्रकार—क्या आस वन्द करके ? नहीं, उसका आचरण अच्छी तरह देख भाल करके। ज्यों ज्यों तुम बड़े होते जाओगे, त्यों त्यों तुम्हारा आचरण दिव्य होता जायगा, ज्ञान और शक्ति की वृद्धि होती जायगी, क्योंकि तुम पर मदाचारी सज्जन का प्रभाव पड़ चुका है। यदि तुम्हें किसी नीति धर्म निपुण महात्मा के सत्सङ्ग का सौभाग्य न प्राप्त हो तो भी तुम कुसगति से बच सकते हो। यदि नहीं बच सकते, तो तुम्हें उचित है कि, जहाँ तक तुम से बन सके, उसमें, जानबूझकर, अपने आप, मत पड़ो। कई प्रसङ्ग ऐसे आ जाते हैं जहाँ पर अपने साथी ढूँढ़ने की सामर्थ्य तुम में नहीं रहती है। स्मरण रखो कि कुसगति का प्रभाव निर्बल हृदयवाले मनुष्य पर अधिक पड़ता है, जिस प्रकार प्लोग आदि बीमारियों का प्रभाव चलवान् मनुष्यों की अपेक्षा निर्बल मनुष्यों पर अधिकतर पड़ता है। यदि तुम शुकाचार्य के सदृश सयमी हो तो तुम रम्भाओं के बीच में बैठकर भी नहीं रिगड़ सकते। परन्तु मनुष्य का स्वभाव बहुधा ऐसा होता

है कि वह मनुष्य कामना के वशीभूत हो जाता है। विशेषकर तरुणावस्था में इन्द्रियों का रोकना बहुत कठिन होता है। जो हो, कुमार्ग से बचने के लिये, सब से उत्तम उपाय यही है कि तुम इस बात की प्रतिज्ञा कर लो कि चाहे कैसा हो मोटा क्या न हो, हम कुमार्ग-गामी पुरुषों की सगति कभी न करेंगे, क्योंकि इनकी सगति में आचरण में घबरा लगता है। जब हम हम घबरे की और कुस गति जनित क्षणिक आनन्द की तुलना करते हैं, तब यह आनन्द (१) पासग में बंद जाता है। पाप और कुकर्म में सदैव घृणा ही करना चाहिये। कुकर्म-द्वारा आनन्द भोग करना सर्प के थिल में हाथ घुमेड़ना है। परन्तु फिर भी, पापी मनुष्य से घृणा न करके उस पर दया करनी चाहिये, क्योंकि कुछ भी हो, वह हमारा भाई ही है—यह और हम एक ही ईश्वर की मन्तान हैं। याद रखो, राबर्ट वांस स्क्वी क्या दशा हुई थी। वह दूसरों को उपदेश देना गूँव जानता था, परन्तु स्वयं उसका आचरण ठीक न था—जो उपदेश दूसरों को देता था उसके अनुसार खुद न चलता था। इस देखकर स्त्रीनो की वह पत्नी कि स्मरण आती है कि 'मनुष्य के मगता अधिक अभिमानी और तुच्छ जीव दूसरा नहीं है।' तब युवको, इस अभागे पवि का कभी अनुकरण न करता। जहाँ तक हो सके, अपने में बड़ और अच्छे लोगों की सगति करो और जब कभी अपने से नीचों की सगति में आ पड़ो, तो इस

❧ यह रॉबर्ट्स का प्रसिद्ध कवि था। बड़ा मधुर था। उपदेश देने में तो बड़ा मुराज था; परन्तु उसका आचरण ठीक न था। जब यह हुआ कि उसका आचरण बिगड़ गया और ३० वर्ष की ही उमर में वह समाधि में चला गया।

चात का अच्छी तरह स्मरण रखो कि यदि तुम इन्हें अपनी बराबरी पर लाने का प्रयत्न न करोगे—जिसके लिये बुद्धिमानों और प्रेम दोनों की आवश्यकता है—तो वे निस्सन्देह तुम्हें अपनी बराबरी पर लाने में कभी न चूकेंगे ।

(१५) अपना आलोचना

कवि गेटी का कथन है, “मनुष्य चाहे किसी भी काम को करे, परन्तु जिस काम को वह करे उसे नियम-पूर्वक और किसी उद्देश्य से करे” । और, यदि तुम नियमानुसार काम करते हो तो तुम्हें आवश्यक है कि, समय समय पर, अपने किये हुए कामों पर विचार करते रहा करो । व्यापार-सम्बन्धी काम-काजों में श्रम से बचने का अच्छा उपाय यह है कि जिस वस्तु को लो उसे, जहा तक बन सके, नकद देकर लो, और यदि उधार लेना पड़े तो हिसाब को बहुत समय तक बिना सुलझे हुए न पड़ा रहने दो । समय समय पर उसे सुलझा लिया करो । वस, ठीक यही दशा हमारी आत्मा और ईश्वर के विषय में है । अत्युत्तम समुद्र के नक्शे तथा कम्पास से उस मनुष्य को कुछ भी लाभ नहीं हो सकता जिमको उनके उपयोग करने का अभ्यास नहीं है । इस विषय में पैथागोरियन लोगों का निम्न लिखित उपदेश अनुकरणीय है —“तू कभी मत सो, जब तक कि तू दिन भर के कृत्यों का स्मरण न कर ले । कहा कहा गया था, कौन कौन से अच्छे काम करने को छुट गये—जब तू इन बातों का विचार कर ले, तब बुरे कामों के लिये पश्चात्ताप करके उन्हें फिर कभी न करने की प्रतिज्ञा कर और अच्छे कामों के लिये आनन्दित हो । इतना कर चुकने पर, तू सो जा” । जब तक मनुष्य

एकान्त स्थान में बैठकर आत्मालोचन का अभ्यास न करेगा, तब तक, हम समझते हैं, वह पूर्ण महत्व और पवित्रता को कभी नहीं प्राप्त कर सकता है। डेविड का कथन है, "सोत समय अपने आचरण पर विचार करो, और फिर शांत होकर विभ्राम करो।" कवि गेटी का कथन है, "जिस मनुष्य ने ईश्वर को धन्यवाद दिये बिना भोजन किया, जिसने अपने दुष्कर्मों पर, एकान्त में बैठकर, पर्याप्ताप और अभुपात न किया वह मनुष्य कभी धार्मिक नहीं हो सकता, उसे आत्म-दर्शन नहीं हो सकता।" महात्मा पाल का कहना है, "अपने क्रोध को अधिक समय तक भा रफ़ो, उसको बहुत जल्द दूर करो"। इन सब कथनों का अभिप्राय यही है कि अपने कृत्या पर विचार करने के लिये कोई समय नियत करा और नियत समय पर विचार किया करो। ईसाइयों ने रविवार का दिन परमात्मा का भजन करने के लिये मान लिया है। यहूदी लोगों ने इस दिन को शरीर के विभ्राम के लिये माना था। ईसाइयों को भी उचित है कि वे इतवार के दिन, सब काम को छोड़कर, शरीर को पूर्ण विभ्राम दिया करें। ऐसा करना म्यादव्यवह है। इस प्रकार विभ्राम करने के साथ ही, उस दिन एकान्त स्थान में बैठकर अपने पूर्व-कर्मों पर विचार भी करना चाहिये। दूसरे देशवाजों ने स्नाटनेट-देश-वासियों की इस बात में अनेक दोष दिनाये हैं कि ये लोग रविवार के दिन गम-मम्यन्धी कार्यों का छोड़कर और कुछ भी नहीं करते हैं, परन्तु इन समानोपक्षों को यह दरता उचित था कि हम नियम के अनुसार चलने में उनके व्यवहार केने प्रामाणिक, कार्य कैसे हद और आचरण केने शुद्ध हो

माये हैं। फ्रांस-देशवासियों के आचरण में कई ऐसी क्षुद्र और घृणित बातें पाई जाती हैं जिन्हें दूर किये बिना मनुष्य कदापि धर्मिष्ठ और पवित्र नहीं हो सकता। स्काटलैंड देशवालों में एक दोष यह भी लगाया जाता है कि वे इतवार के दिन नाच-गाना तक पसन्द नहीं करते, परन्तु फ्रांसवाले उस दिन इतनी शराब पीते हैं कि जिसके कारण वे दूसरे दिन, अर्थात् सोमवार को भी, अपने काम सावधानी से नहीं कर सकते हैं।

(१६) ईश्वर-प्रार्थना

आत्मालोचन के सूक्ष्म विषय के बाद, इसी सिलसिले में, स्वाभाविक ही “ईश्वर-प्रार्थना” पर कुछ लिखना आवश्यक है। वर्तमान वैज्ञानिक युग में, जब कि प्रत्येक बात का विज्ञान की ही दृष्टि से विवेचन किया जाता है, लोगों का पसा विचार है कि विद्या ही सब से बड़ी शक्ति है, और सारी बात इसके नीचे है। परन्तु यह कथन केवल उसी दशा में ठीक है जब कि विद्या की ही विशेष आवश्यकता रहती है। अर्थात् भौतिक विषयों में। ससार में कई बातें विद्या से भी अधिक श्रेष्ठ हैं—यह और भी कई जीवित शक्तियाँ हैं। और निस्सन्देह मानवी जीवन में प्रेरक शक्ति विद्या नहीं, किन्तु स्फूर्ति है, जिसका साधन ईश्वर-प्रार्थना है। जहाँ स्फूर्ति नहीं वहाँ आत्मा गिरी रहती है, उन्नत नहीं होती। वह पेट के बल रेंगती रहती है, उड़कर फरार नहीं भरती। यदि बहुत हुआ तो उसकी दशा उस पजरबन्द पत्नी की सी हो जाती है जो अपने पिछड़े के ही अन्दर, बड़े कौतूहल के साथ, इधर-उधर घूमने में व्यग्र रहता है। हमारे इस कथन का यह अभिप्राय नहीं है कि मनुष्य ईश्वरीय सृष्टि-वैभव को भूलकर, इतना स्वार्थी हो जाय कि वह ईश्वर से दिन-

रात यही प्रार्थना करता रहे कि उसके सुख 'और सुभीते के लिये ससार के सारे नियम बदल दिये जायें । हम इसलिये प्रार्थना नहीं करते कि दैवों नियम ही बदल दिये जायें, किन्तु इस लिये कि जिससे हम ईश्वरीय नियमों के अनुसार चलना सीखें । हम यह नहीं कह सकते कि मामूली सांसारिक बातों के पूर्ण करने में ईश्वर के प्रति हमारी प्रार्थना कहा तक सफल हो सकेगी । परन्तु इतना हम निश्चय-पूर्वक कह सकते हैं कि अपने आचरण को पवित्र बनाने का मंत्र से उत्तम और स्वाभाविक उपाय यही है कि, ज्ञान प्राप्ति की पवित्र अभिलाषा रखते हुए, नित्य प्रति, बार-बार, अति नम्रभाव से, हृदयपूर्वक प्रार्थना की जाय । इसी के द्वारा हम ईश्वर के निकट पहुँच सकते हैं । मनुष्य के आचरण को परस्वों का सर्वोत्तम और सरल उपाय यही है कि यह देखा जाय कि वह नित्य प्रति ईश्वर से प्रार्थना करता है या नहीं । जो मनुष्य पाप-कर्म करने अथवा अमत्य धोने में सहायता करने के लिये ईश्वर से प्रार्थना किया करता है उससे बदपर मूर्ख और धीन होगा ? सामारिक अनुभव में ऐसा निश्चित हुआ है, कि आर्द्रहृदय में की हुई असली एकान्तिक प्रार्थना, जो कि दुःख धार्मिक स्वभाव-वाले मनुष्य के लिए एक अति आवश्यक बात है, यही हमें स्वभाववाले, इन्द्रिय-मोह, और स्वार्थ-परायण मनुष्य के लिये टेढ़ी खोर है । हा, ऊपर ऊपर से रोने के प्रार्थना-मंत्रों को बार-बार पाठ कर जाना दूसरी बात है । अतः 'तनुवन्धः, महर्षियों के इस उपदेश को गाँठ में बांध रखो—'पितृभार श्वर का शमरण रमो' । अपने को भक्ति-पूर्वक उस सर्वकल्याण-प्रद परमात्मा के आश्रय में रमो । क्योंकि मनुष्य हृदय में

प्राप्त की हुई सुदृढ़ विद्या से जो खोखला आत्म-विश्वास पैदा होता है उससे उत्पन्न होनेवाले गर्व को दूर करने के लिए परमात्मा का आश्रय रामराण औपध है। हम लोगों को उचित है कि केवल भोजन करने के पहले ही नहीं, किन्तु प्रत्येक महत्व-पूर्ण कार्य के पहले, शुद्ध अंतःकरण से, ईश्वर का स्मरण किया करें। शूरवीर नवयुवको, तुम पूर्णतया धनुषराण से सज्जित होकर संग्राम में जाओ, पर इस बात का सदैव ध्यान रखो कि तुम्हारा युद्ध देवताओं का सा हो, असुरों का सा नहीं। तुम्हारे हाथ में सङ्ग हो, अथवा लेखनी—तुम दोनों में से किसी को भी, केवल अपने दुराग्रह-पूर्ण आत्म-विश्वास अथवा आत्मश्लाघा दिखाने के लिए व्यवहार में मत लाओ। चाहे सुख में हो, चाहे दुःख में हो, चाहे निराश और उदास हो, सदैव ईश्वर से कहो, कि “हे परमपिता ! मुझे सदृश महान् पापी को भी आशीर्वाद दो, मुझे पवित्र बनाओ, मेरा कल्याण करो।”



निम्नलिखित पुस्तकें मंगाकर अवश्य पढ़िये

इतिहास

- १—रोम का इतिहास 111)
- २—ग्रीस का इतिहास 112)
- ३—इन्सी की स्वाधीनता 11)
- ४—क्रांति की राजकान्ति 1)
- ५—मराठों का उदय 111)
- ६—महान् विद्रोह 111)

जीवन प्रवित्र

- १—महात्मा गो० बानर्से 111)
- २—पद्मावती विद्वान् 112)
- ३—नरसिंह मोतीदास जवाहरदास 11)
- ४—प० जवाहरदास नेहरू की विद्वत् जीवन की और स्वाध्याय समिद्ध मण्डित १)

- ५—मैगरेजा में " २)

नैतिक

- १—धर्मशिक्षा १)
- २—गार्हस्थशास्त्र १)
- ३—महाभारत की शिक्षा 111)
- ४—सत्यमेव जयते 112)

- ५—साहित्यमोकर १)

- ६—माधवदास या सत्यदास 11)

स्वास्थ्य की पुस्तकें

- १—उपवास 112)
- २—भाजन और स्वास्थ्य पर महारानी गांधी के प्रयोग 111)
- ३—महाभारत पर महारानी गांधी 11)

- ४—इमामा स्वर मधुर कैसे हो ? 112)

- ५—इष्टागति के समारोह 112)

- ६—स्वास्थ्य और प्राणायाम 111)

- ७—हमारे देश के शत्रु और दोस्ती गांधी कैसे हो ? 11)

उपन्यास

- १—हृदय का काँटा 112)

- २—विजय पुर 112)

- ३—आनन्द का मूल 112)

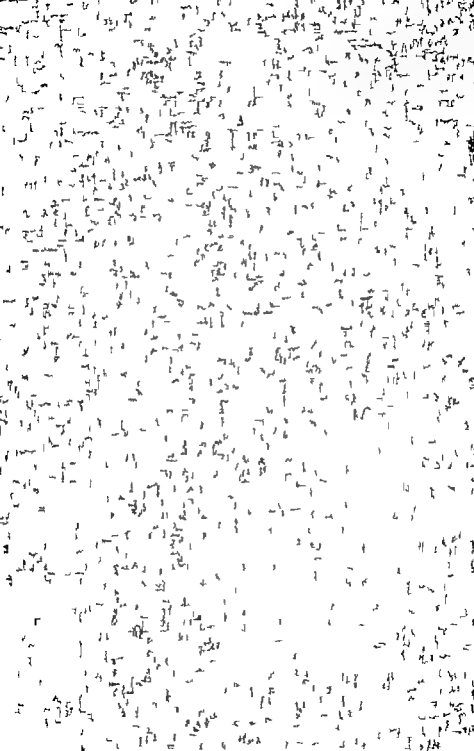
- ४—दृष्टिवादी 112)

- ५—आनन्द का विद्रोह १)

- ६—विजय का पर्व (प्रकरण) १)

मित्रों का पता—

कपलस्वामी, तम्र-भास्व-ग्रन्थालय, दारुपुत्र, प्रयाग ।



२५

हठयोग

संपादक
श्रीदुलारेलाल भार्गव
(मुद्रा-संपादक)

कुछ आध्यात्मिक ग्रंथ

सीधे पढ़ित (अथर्व उपन्यास)	११), सत्रिद १)
समाप्त-नरहस्य अथवा अध पत्तन (आध्यात्मिक उपन्यास)	१२), प० १)
राजयोग अर्थात् मानसिक विकास (Mental Development)	१३), सत्रिद १)

योगशास्त्रांतर्गत धर्म (Advanced course in Yoga Philosophy)	१४), सत्रिद १)
---	----------------

योगश्रुती	१५), सत्रिद १)
योग की कुछ विमूर्तिषी	१६), " १)
जीवन-मरणा-नरहस्य	१७)
प्राणायाम	१८), सत्रिद १८)

आध्यात्म-विषयक अन्य लेखकों की पुस्तकें

द्वन्द्व-तर्क (अम्म एलेन)	१)
विशोदापराग	१)
भिषासी स भगवान् (अम्म एलेन)	१२)
मनोविज्ञान	१३), सत्रिद १३)
जीवन का सम्बन्ध	१४), " १४)
कर्मयोग	१५), " १)
सुख तथा शान्ति	१६)

निशमे का रत्न—

नगा पुस्तकमाला-नागालय

२५-३०, श्रीनाथार्यार्थ, मगध

गंगा पुस्तकमाला का पच्चीसवाँ पुष्प

हठयोग

अर्थात्

शारीरिक कल्याण

(योगी रामाचारक-लिखित 'हठयोग' नामक
अँगरेजी ग्रंथ का हिंदी रूपांतर)

अनुवादक

ठा० प्रसिद्धनारायणसिंह वी० ए०

प्रकाशक

गंगा पुस्तकमाला कार्यालय

२६३०, अमीनाबाद-राक

लखनऊ

द्वितीयावृत्ति

सजिस्ड १॥३] सधत् १९८५ [साक्षी १॥३]

कुछ आध्यात्मिक ग्रंथ

सीधे पढ़ित (अपूर्व उपन्यास)	१॥, सजिद २)
ससार-रहस्य अथवा अध पतन (आध्यात्मिक उपन्यास)	१॥, स० २)
राजयोग अर्थात् मानसिक विकास (Mental Development)	१॥, सजिद २)
योगशास्त्रातर्गत धर्म (Advanced course in yogi Philosophy)	॥, सजिद २)
योगप्रची	॥, सजिद २)
योग की कुछ विभूतियाँ	॥, " १)
जीवन-मरण-रहस्य	॥, " १)
प्राणायाम	॥॥, सजिद १॥॥

आध्यात्म-विषयक अन्य लेखकों की पुस्तकें

हृदय-तर्ंग (जेम्स एलेन)	॥
किशोरावस्था	॥
मिथ्यारी से भगवान् (जेम्स एलेन)	१॥
मनोविज्ञान	॥॥, सजिद १॥
जीवन का सद्भ्यस	१, " १॥
कर्मयोग	॥, " १)
मुक्त तथा सकलता	॥

मिलने का पता—

गंगा-पुस्तकमाला-कार्यालय

२९-३०, अमीनाबाद-मार्क, लग्नऊ

गंगा पुस्तकमाला का पच्चीसवाँ पुष्प

हठयोग

अर्थात्

शारीरिक कल्याण

(योगी रामाचार्य-लिखित 'हठयोग'-नामक
अंगरेज़ी ग्रन्थ का हिंदी रूपांतर)

अनुवादक

ठा० प्रसिद्धनारायणसिंह बी० ए०

प्रकाशक

गंगा पुस्तकमाला-कार्यालय

२६३०, अमीनाबाद मार्क

ल न न ऊ

द्वितीयावृत्ति

संज्ञित १॥१२] सवत् १९८२ [सादा १॥२]

प्रकाशक
श्रीदुलारेलाल भार्गव
अध्यक्ष गंगा-पुस्तकमाला-कार्यालय
लखनऊ
❀❀❀
मुद्रक
श्रीदुलारेलाल भार्गव
अध्यक्ष गंगा-फाइनआर्ट-प्रेस
लखनऊ

समर्पण

अथर्व के ताल्लुकेदारों में आदर्श व्यक्ति,

वैसकुलालकरण,

अद्वास्पद श्रीमान्

राजा सूर्यवत्ससिंह साहब

कसमदाधिपति के कर कमलों में ।

श्रीमान्,

भगवती सरस्वती और जन्मी की लोकोत्तर विभूति से सपन्न हा श्रीमान् जिस देश की हितचिन्ता में अहर्निश लीन रहते हैं और अपनी जिस आदरणीया मातृभाषा हिंदी के साहित्य भांडार की वृद्धि में तन, मन, धन से लगे रहते हैं, उसी भांडार की पूर्ति के यत्नस्वरूप और उसी देश के कल्याण-साधन के प्राचीन एवं आदर्श योगनिधि के एक अंश इस पुस्तक को श्रीमान् की सेवा में हार्दिक श्रद्धा और आनंद से समर्पण करता हूँ ।

श्रीमान् का कृपाभाजन,

प्रसिद्धनारायण

भूमिका

योगी रामाचारकजी की "साइंस ऑफ योग" का जो मैंने अनुवाद किया, उसकी हस्तलिखित कापी हमारे कई मित्रों के हाथ में पहुँची। उसे पढ़कर लोगों ने इतनी प्रसन्नता प्रकट की कि इस हठयोग के अनुवाद करने का भी मुझे उत्साह हो गया। इसके अतिरिक्त अनेक उत्साही मित्रों ने इन क्रियाओं का अभ्यास भी प्रारम्भ कर दिया। जिन जिन लोगों ने जी लगाकर इसका अभ्यास किया, वे तो इसके गुणों पर ऐसे मुग्ध हो गए और कहने लगे कि भारतवर्ष के योगियों की जो विद्या अब तक पहाड़ों की कदराओं में छिपी थी, वह अब सर्वसाधारण में प्रचलित होगी और देश का असीम उपकार होगा। इन वाक्यों को सुन-सुनकर मैं विचार करने लगा कि जब केवल श्वास क्रियाओं ही का प्रभाव लोगों को इतना उत्साहित कर रहा है, तो उन क्रियाओं के साथ यदि खान, पान रहन, सहन इत्यादि सभी बातों में हठयोग के नियमों का अनुसरण होने लगेगा, तो और भी कितना लाभ होगा। इसी विचार से योगी रामाचारकजी के हठयोग-नामक ग्रन्थ का भी मैंने अनुवाद कर दिया।

योगी रामाचारकजी प्रत्येक विषय को अपना किताबों में इस रीति से समझाते हैं कि शिष्यों के लिये कोई कठिनाई ही नहीं रह जाती। बहुत दिनों से यह सुनते आते थे कि विना साक्षात् गुरु के कोई साधन सिद्ध नहीं हो सकता; पर योगी रामाचारकजी के उपदेश, विना साक्षात् गुरु के भी, साक्षात् गुरु के-से काम देते हैं। इसलिये मैंने उन्हीं के लेखा का ठीक-ठीक अनुवाद करने का यत्न किया है, अपनी ओर से कुछ भी घटाने-बढ़ाने की चेष्टा नहीं की। हाँ, एसी जगहों पर अवश्य कुछ परिवर्तन कर दिए हैं, जहाँ उन्होंने अपने अमेरिका निवासी शिष्यों को समोधन करके कहा है, वहाँ मैंने अपने भारतीय भाइयों को समोधन कर दिया है।

यागशास्त्र के पुराने ग्रंथों, जैसे पातञ्जल-यागशास्त्र और शिव
मंदिता आदि के देखने से ज्ञात होता है कि पुराने ग्रंथ इतने बड़े
नहीं हैं, जितना बड़ा कि यह ग्रंथ है। इसमें बातें भी बहुत-सी नई
नई हैं, जो उन पुराने ग्रंथों में नहीं मिलती। हमारे देश के लकीर
के फकीर लोग यह शक्का कर सकते हैं कि हम किताब में तो बहुत
सी नई बातें आ गई हैं और पुरानी बातें भी नष्ट वग से कटा गई
हैं, इसलिये इस शिष्टा का अनुसरण करने से तो हम नवमाही हो
जायेंगे और हमारा सनातनधर्म ही बिगड़ जायगा। ऐसे मनातनियों
से हमारा यह निवेदन है कि पतञ्जलि और शिवजी का जमाना दूसरा
था। उस जमाने में ऊँची-सी-ऊँची शिष्टा बहुत सचेप में, सूत्र
रूप में, दी जाती थी। वही तरीका गुरु और शिष्य दोनों के अनु-
कूल था। पर अब तो यदि सही-से-सही सिद्धांत को आप संक्षेप
में सूत्र रूप से कहेंगे, तो कोई सुनेगा ही नहीं। अब सूत्रकाल
नहीं है। अब साइस काल है। एक ही बात को कई प्रकार में
समझाइए, इतना समझाइए कि सुननेवालों के मन में कोई
संदेह न रह जाय, सभी आपका समझाना समझाना है। हमें को
साहस या विज्ञान कहते हैं। इसमें ग्रंथ बड़े हो ही जाते हैं। इस
योगशास्त्र के सिद्धांत तो वही सनातन के हैं, पर कहने का ढंग नया
है, इसलिये इसका अनुसरण करने से सनातनधर्म किसी प्रकार
नहीं बिगड़ सकता, इस बात से निश्चित रहना चाहिए। दूसरी
यह बात कि इसमें पुराने ग्रंथा की अपेक्षा बातें अधिक कहा गई
हैं, इसको मैं मानता हूँ कि यह बात बहुत ठीक है और हमका भा-
ग्यल और आवश्यक कारण है।

यह कारण तब समझ में आवेगा, जब पहल आप यह समझ
लेंगे कि योग की साधन प्रणाली क्या है। योगशास्त्र पदार्थ अपने
शिष्यों को प्रकृति के भाग पर छाता है, फिर उनकी शक्तियों की

जगाता है। एक मनुष्य है, जो राह छोड़कर थोड़ी ही दूर कुराह पर गया है उसके लिये फिर से राह पर लाने के लिये थोड़ी ही यातें कहनी पड़ती हैं; परंतु दूसरा मनुष्य, जो असली राह छोड़कर बहुत दूर भटक गया है, उसके लिये जरूर बहुत भटकी हुई बातों को समझाकर ठीक मार्ग पर लाना होगा। पहले ज्ञान के मनुष्य प्रकृति के मार्ग से बहुत दूर नहीं भटके थे, इसलिये थोड़े ही में कह कर उनको ठीक मार्ग पर लाने थे और उनकी शक्तियों को जगाते थे। अब के मनुष्य भटककर प्राकृतिक मार्ग से बहुत दूर हट गए हैं और सतमानी राह पकड़कर गुमराह हो रहे हैं। इसलिये भटके हुए दूर के मार्गों का दोष दिखाना आवश्यक हो गया, तभी मनुष्य भटके मार्ग को छोड़कर असली मार्ग पर आवेंगे। इसलिये इसमें नई-नई भूलों और भ्रमों को दूर करने के लिये नई नई बातें कहनी पड़ें।

मेरे अनुभव में यह बात आई है, और मेरे साधक मित्रों ने भी इस बात का समर्थन और अनुमोदन किया है कि योगशास्त्र की पुस्तकों को केवल एक ही बार, चाहे कितना ही ध्यानपूर्वक हो, अध्ययन करने से काम नहीं चलता। एक बार थोड़ा-थोड़ा पढ़कर अभ्यास शुरू कीजिए। ग्रंथ समाप्त हो जाने पर कुछ दिन के लिये इसका पढ़ना छोड़ दीजिए, पर अभ्यास करते जाइए। कुछ दिन के बाद फिर ध्यान से पढ़िए। इस प्रकार आपको नई बातें मालूम होती जायेंगी, जो पहले अध्ययन में आपके ध्यान पर नहीं थीं। एक तो अध्ययन करने से आपके मन में नए-नए प्रश्न उठेंगे, दूसरे एक ही बार में मन सब बातों को ग्रहण नहीं कर सकता, इसलिये थोड़ा थोड़ा अंतर देकर इसे बार-बार पढ़ते रहना चाहिये, तब बड़ा लाभ होता है।

योग की क्रियाओं के करने से शरीर के अंग प्रत्यंग जग उठते हैं। अवयव-अवयव, रेशे-रेश, कण कण में शारीरिक क्रियाएँ अच्छी तरह से होने लगती हैं। निर्बल अंगों में बल आने लगता है, निष्क्रिय

अवयव क्रिया करने लगते हैं, शरीर में, जहाँ-जहाँ श्रुटियाँ हैं, उनके दूर करने का प्रयत्न होने लगता है। वेदनाहीन अंगों में वेदना जग उठती है। शरीर में ऐसी भी श्रुटियाँ हैं, जिनकी आपको प्रवर तक नहीं है। क्योंकि वहाँ के अवयव वेदनाहीन हो गए हैं। पर जब सर्वत्र क्रिया जारी हो जाती है, तो वेदनाओं के जग जाने से श्रुटियाँ प्रकट हो जाती हैं। इसको बहुत-से लोग रोग समझ लेते हैं। हमारे मित्र साधकों में से कोई कहता है कि मेरी छाती में मीठी-मीठी पीड़ा-सी हो रही है, कोई कहता है, अँतड़ियों में कुछ अस्थवस्थिति-सी मालूम होती है इत्यादि इत्यादि। इन बातों से डरना न चाहिए, किंतु प्रसन्न होना चाहिए कि क्रिया जारी हो गई और सफाई होने लगी। सबसे पहले फेफड़ों की सफाई होती है। किसी-किसी को कुछ थोड़ी वेदना होती है, सुकाम तो अवसर लोगों को हो जाता है और झूष कर जाता है। निश्चित रहिए, कोई बीमारी प्रवृत्त वेग से कभी न उभरेगी, किंतु धीरे धीरे डमककर हमारे के लिये दूर हो जायगी। अतएव इन सब बातों से निर्भय रहना चाहिए और अपने अभ्यास को कभी न छोड़ना चाहिए। जिस मकान की सफाई के लिये आप भाड़ू देने लगेंगे, उसमें गर्द अवश्य रहेगी, तो क्या गर्द का के दर से आप भाड़ू देना छोड़ देंगे? एक बार गर्द उड़कर फिर दिन-4 के लिये तो मकान साफ़ और सुधरा हो जायगा और यदि फिर भाड़ू-करकट न आने देंगे, तो हमेशा के लिये साफ़ रहेगा।

इस किताब में कई जगहों पर लौकिकी हुई है; वह अँगारजी तो है। उसके समझने के लिये हम नीचे तात्त्विका दिए दते हैं—

१० घूँटों का	१ ग्राम।
८ ग्राम का	१ औंस।
२० औंस का	१ पाउंड।
२ पाउंड का	१ क्वार्टर।
४ क्वार्टर का	१ गैलन।

हम आशा करते हैं कि हमारे देश-वासी अपने पुराने भूले हुए इस योगमार्ग का अनुसरण करके लाभ उठावेंगे ।

जिस प्रकार आपान और योरोपियन देशों में शिक्षा-दीक्षा दी जाती है, उसी प्रकार हमारे इस बड़े भारतवर्ष में भी दी जाती है । पर इसी शिक्षा-दीक्षा का प्रभाव जितना योरोपियन देशों में पड़ता है, हमारे देश में उतना प्रभाव नहीं पड़ता । कहीं तो एक सूत्र के उपदेश से हमारा देश इतना ज्ञान ग्रहण करता था कि जितना अन्य देश पोथिया-की पोथियों से भी नहीं ग्रहण कर पाते थे । अब वही हमारा देश है कि जिन किताबों को पढ़कर एक योरोपियन, अमेरिकन व जापानी क्रिया निपुण और व्यवसायी होकर बड़े-बड़े व्यवसाय करके अपने को और अपने देश को सब भौति से संपन्न बनाता है उन्हीं किताबों को पढ़कर हम मुहरिरी ढूँढ़ा करते हैं । कारण क्या है ? हममें न तो जीवद है न शक्ति । योगशास्त्र उसी जीवद और शक्ति को प्राप्त करने का मार्ग बतलाता है । जब जापानी जांग जिजिसु-नामक स्वाम क्रिया करके छोटे और थोड़े होने पर भी बड़े और असह्य रूसियों पर विजयी हो गए, तो क्या हम अपने प्राणायाम के बल से प्रबल शक्ति नहीं प्राप्त कर सकते ? अभ्यास कीजिए और धैर्य रखिए, सब कुछ हो जायगा, बिना परिश्रम और धैर्य के कुछ न होगा । हम आशा करते हैं कि हमारे देश बहुत इस अभ्यास को करके मनमाना लाभ उठावेंगे ।

मेरे प्रिय मित्र श्रीयुत पंडित कात्यायनीदत्तजी त्रिवेदी ने अपने अमूल्य समय का एक बड़ा भाग इसके प्रकृ-अशोधन में व्यय किया है, अतः मैं उन्हें हार्दिक धन्यवाद देता हूँ ।

राज कुरी सुदौली
झिला रायबरेली,
६ ६ १३१७

प्रसिद्धनारायणसिंह

हठयोग

पहला अध्याय

हठयोग क्या है ?

योग विज्ञान कई शाखाओं में विभक्त है । उसके विख्यात और प्रधान भाग ये हैं—(१) हठयोग, (२) राजयोग, (३) कर्मयोग और (४) ज्ञानयोग । यह पुस्तक पहले ही भाग का वर्णन करती है । इस समय हम दूसरे भागों के वर्णन करने का यत्न न करेंगे, यद्यपि योग के इन समस्त बड़े भागों पर अवश्य कुछ अन्य ग्रंथों में कहना ही पड़ेगा ।

हठयोग योगशास्त्र की वह शाखा है जो कि पार्थिव शरीर—उसकी रक्षा—उसकी मलाई—उसके स्वास्थ्य और उन कल भावों का जो शरीर को उसकी प्राज्ञैतिक और असली रक्षा में रखते हैं, वर्णन करता है । यह जीवन को स्वाभाविक रीति से जीने का मार्ग बतलाता है और पुकार पुकार कहता है, जिस पुकार का बहुत-से पारचात्य लोग भी न उठें कि “प्रकृति के मार्ग पर वापस आया” ; अतएव केवल इतना ही है कि योगी को ‘वापस’ नहीं आना है; क्योंकि वह तो सदा प्रकृति और उसके पथ का निष्कटस्थ अनुभायी रहा है, और माहा पदार्थों की ओर अंधाधुंध दौड़ से चक्काचौंध में पड़कर फमी वैसे भूल नहीं बना है, जैसा कि आधुनिक सभ्यता में पड़े

हुए मनुष्य ने मूर्ख बनकर इस बात को बिलकुल ही मुला दिया है कि ऐसी भी कोई चीज़ वर्तमान है, जिसे प्रकृति कहते हैं। दुनिया के प्रचलित ठाट और सामाजिक हौसलों की पहुँच ही योगी के ज्ञान तक न हो सकी। यह इन बातों पर हँसता है और इन्हें लड़कों का खेल समझता है। यह प्रकृति की गोद से बहका हुआ नहीं है, किन्तु वह उस प्रकृति माता के क्रोध में सटा रहता है, जिसने उसकी सर्वदा पुष्टि, क्षुष्टि, सुख और रक्षा की है। हठयोग आदि में प्रकृति, मध्य में प्रकृति और अंत में प्रकृति है। जब तुम्हारे सामने कोई खरीजा, तरकीब अथवा नई रीति इत्यादि आवे तो उसे इसी कमीटी पर कसो कि "प्राकृतिक" मार्ग क्या है" और सर्वथा उसी को पसंद करो, जो प्रकृति के अनुकूल तम हो। जब हमारे किसी शिष्य का ध्यान स्वास्थ्य की बहुत-सी नई रीतियों, मनगढ़ंत उपायों, तरीकों, तद्वीरों और प्रयासों की ओर आकर्षित हो, जिनसे कि परिचयी ससार भरा जा रहा है, तब यही परीक्षा बहुत लाभदायक होगी। उदाहरण के लिये यदि वह विचार उनके सामने आवे और इस पर उन्हें विरहाम करने के लिये कहा जाय कि "पृथ्वी का स्पर्श करने से मनुष्य के देह की आकर्षण-शक्ति घट जाती है, इसलिये मनुष्य को खर के तल्लेवाले जूतों को पहनना चाहिए और ऐसी चारपाइयों पर सोना चाहिए, जिनके पायों के निचले भाग में काँच लड़े हों, जिससे प्रकृति (पृथ्वी माता) उस आकर्षण-शक्ति को रोक न सके, जिसे उसने इन्हें दिया है", तब हमारे शिष्यों को अपने मन-ही-मन यह प्रश्न करना चाहिए कि "इस विषय में प्रकृति क्या कहती है?" प्रकृति क्या कहती है, इसको जानने के लिये यह विचारना चाहिए कि क्या प्रकृति के ध्यान में खर के तल्ले बनाना और पहनना तथा काँचवाले पायों का इस्तेमाल या था नहीं। शिष्य को यह देखना चाहिए कि चलवान् मनुष्य, जो शक्ति से भरे हैं, इन बातों को करते हैं कि नहीं? इतिहास में जो बहुत बड़ा-बड़ा मानव-मनुदाय हो गया

है, वह ऐसा करता था कि नहीं ? घास के चमन में लेटने से कुछ चीन्थता मालूम होती है कि नहीं ? और, पृथ्वी माता की छाती पर लेट जाने के लिये स्वाभाविक इच्छा होती है कि उससे नफ़रत करने को जी चाहता है ? लक्ष्मण में नगे पाँव भागने की इच्छा होती है कि नहीं ? और नगे पाँव, बिना जूते के, टहलने में पाँवों को साज़गी मिलती है कि नहीं ? रबर के तल्ला में आकषण पर प्रभाव डालने की क्या विशेषता है ? इत्यादि । हमने इस बात को केवल उदाहरण के लिये दिया है, इस अभिप्राय से नहीं कि रबर के तल्लों और काँच के पायों के गुण-दोष पर बहस की जाय । थोड़ा ही ध्यान देने से मनुष्य को मालूम हो जायगा कि प्रकृति के उत्तर यही दिखलाते हैं कि बहुत-सी शक्ति इसी पृथ्वी से हमें मिलती है । पृथ्वी शक्ति से भरी हुई एक शक्ति भंडार है, और सबदा अपनी शक्ति मनुष्य को देने के लिये उत्सुक रहती है; न कि वह शक्ति हीन और शक्ति की भूखी होकर अपने बच्चे—मनुष्य—ही से शक्ति छीनने के लिये उत्तारु है । थोड़े ही दिनों में ये नष्ट पैसावर लोग कहने लगेंगे कि हवा प्राण देने का स्थान में प्राण को मनुष्य-देह से खींचती है ।

निदान ऐसी प्रत्येक बात में सर्वदा उसी प्रकृति की कसौटी का प्रयोग करो—और यदि कोई बात प्रकृति के अनुसार न हो, उसे त्याग दो—क्रापदा तो साफ़ है । प्रकृति अपने कार्य को खूब जानती है—वह तुम्हारी हित है, न कि पैरी ।

योग की अन्य शाखाओं पर बहुत बड़ी-बड़ी और बहुमूल्य किताबें लिखी गई हैं ; परन्तु हठयोग का तो नाम ही देकर योग के खेलकों ने समाप्त कर दिया है । हमका यदा कारण यह है कि हमारे देश में भीख माँगनेवाली नीच श्रेणी के ऐसे गरोह-कं-गरोह हैं, जो अपने को हठयोगी कहते हैं, परन्तु योग के तत्त्व का उन्हें शेष-मात्र भी ज्ञान नहीं है । इन मनुष्यों को कुछ थोड़े अभ्यास से अपने शरीर के अनधिकृत

अवयवों पर कुछ अधिकार प्राप्त हो गया है (यह बात सब किमी के लिये, जो इस विषय का अभ्यास करें, संभव है) और उस अधिकार से उन्हें ऐसी सामर्थ्य हो गई है कि अपने शरीर पर वे कुछ असाधारण तमाशे कर लेते हैं और उन्हें दूसरों को पैसे के खालच से दिखाया करते हैं । इनकी कस्तूरों में से कुछ तो बहुत ही आश्चर्यजनक होती हैं । कोई-कोई तो अपनी अँतड़ियों और गले की अध-गामिनी क्रिया को उलटकर उद्ध-गामिनी बना देते हैं, जिससे मलाशय की वस्तुओं को गले की राह मुँह से निकालते हैं । यह बात डॉक्टरों के लिये तो आश्चर्यजनक है, पर साधारण मनुष्यों के लिये घृणाजनक के सिवा और कुछ नहीं । इन लोगों की और भी ऐसी-ही ऐसी कस्तूरें हैं, जिसे पुरुष अथवा स्त्री की स्वास्थ्य विषयक अभि-लाषाओं को तनिक भी सफलता होने का संभावना नहीं है । ऐसे ही इनके दूसरे भाई एक और होते हैं, जो योगी का नाम धारण किए हैं और जो मजहबों की कारणों से नहाते तक नहीं, या अपनी भुजा उठाए रखते हैं, जिससे वह सूख जाता है, या इसी प्रकार की और क्रियाएँ करत है जिसे लोग उन्हें महात्मा समझें और मुश्त म आजग इत्यादि हँ । ये लोग या तो पक्के ठग हैं, या धोखे में पड़ हुए मनकी आदमी ।

इन मनुष्यों पर, जिनका हम ऊपर वर्णन कर आए हैं, मरुच योगी लोग तरस खाते हैं । मरुचे योगी लोग इठयाग को अपने शास्त्र का एक प्रधान अंग मानते हैं, क्योंकि इसके द्वारा मनुष्य का स्वस्थ शरीर मिलता है—जो काम करने के लिये बड़ा अस्तुता औजार है—और जो आत्मा के लिये अनुकूल मंदिर है ।

इस छोटी किताब में हमने सीधे-सादे तरीके से इठयोग के मूल तत्त्वों को दे देने का प्रयत्न किया है कि इस पार्थिव शरीर के जिय पागिया का क्या तरीका है । हमें यह आवश्यक ज्ञान पड़ा कि पहले पश्चिमी शरीर-विज्ञान के अनुसार हम शरीर के भिन्न-भिन्न भागों का

दरसावें और तब प्रकृति के उपायों और रीतियों का ध्यान करें, जिनका अनुसरण करना मनुष्य के लिये यथासाध्य अत्यंत आवश्यक है। यह वैद्यक की किताब नहीं, इसमें दवा का नाम भी नहीं, और न इसमें रोगों के छुड़ाने की बातें हैं। हाँ, प्रकृति के मार्ग पर लौट आने के लिये उपाय अवश्य बतलाए गए हैं। इसका उद्देश स्वस्थ मनुष्य है। इसका प्रधान अभिप्राय यही है कि मनुष्यों को स्वाभाविक जीवन में लाने के लिये सहायता पहुँचावे। परंतु हम लोगों का यह भी पूरा विश्वास है कि जिन बातों से स्वस्थ मनुष्य स्वस्थ बना रह सकता है, उन्हीं बातों के द्वारा अस्वस्थ मनुष्य भी स्वस्थ हो सकता है, यदि वह उन बातों का पूरा अनुसरण करे। हठयोग सच्चे, स्वाभाविक और असली जीवन का उपदेश करता है, जो कोई इसका अनुसरण करेगा उसी को लाभ पहुँचेगा। यह प्रकृति के अनुकूल चलता है, और हम लोगों को, जो कृत्रिम आदतों और जीवन के जाल में फँस गए हैं, प्रकृति के मार्ग पर लौट आने की प्रेरणा करता है।

यह पुस्तक सरल है—ग्रहृत सरल है—इतनी सरल है कि बहुत से मनुष्य तो इसे अलग फेर देंगे कि इसमें तो कोई नई और अद्भुत बात ही नहीं है। कदाचित् उनकी यह आशा सही हो कि इसमें भिन्नमते योगियों की मशहूर करतूतें होंगी और ऐसे उपाय दिए गए होंगे, जिनसे इस पुस्तक का पढ़नेवाला भी उन करतूतों को कर सकेगा। हम ऐसे मनुष्यों को बतलाए देते हैं कि यह किताब वैसी नहीं है। हम इसमें चौहत्तर आसनों को नहीं बतलाते, और न यही बतलाते हैं कि अंतर्द्वियों को साफ करने के लिये उनमें घब्र डालकर फिर कैसे उसे निकालते हैं (इसका प्रकृति के नियम से मुक्ताबिला काजिए), या कैसे दिल का घड़कना बंद कर देते अथवा कैसे भीतरी अवयवों से नाना प्रकार के खेल करते हैं। इस किताब में आप ऐसा कुछ भी न पावेंगे। हम इसमें

यह यतलाते हैं कि किसी उच्छृंखल अवयव को कैसे बंध में लिया जाता है, कैसे उससे समुचित फाय लिया जाता है। और, हम उन अनधिकृत अवयवों पर अधिकार जमाना यतलावेंगे, जिन्होंने हड़ताल करके अपना काम करना बंद कर दिया है। हमने इन उपायों का इसलिये इस पुस्तक में वर्णन किया है कि मनुष्य का स्वास्थ्य बचा रहे, न कि इस अभिप्राय से कि इनके द्वारा कुलेख रचा जाय।

हमने बीमारियों के विषय में बहुत नहीं वर्णन किया है। हमने आपके समुच्च स्वस्थ पुरुष और स्त्री का नमूना खड़ा कर दिया है, और हम आपसे यही चाहते हैं कि आप देखें, कैसे वे स्वस्थ हुए और कैसे अब भी स्वस्थ बने हुए हैं। तब हम आपका ध्यान इस बात की ओर आकर्षित करते हैं कि वे क्या और कैसे करते हैं। फिर हम यह शिक्षा देते हैं कि आप भी वैसा ही कीजिए, यदि आप भी वैसा ही स्वस्थ बना चाहते हैं। यस इतना ही करना का हमारा प्रयत्न है। परंतु इसी इतने में ये सब बातें आ जाती हैं, जो आपके लिये की जा सकती हैं; शेष आपको स्वयं करना होगा।

अन्य अध्यायों में हम यह यतलावेंगे कि योगी लोग इस शरीर पर इतना ध्यान क्यों देते हैं। हम इठयोग के मूल तत्त्व, इस विरवास का वर्णन करेंगे कि सर्वजीवन के पीछे सर्वव्यापक महती चेतनता वर्तमान है—उस जीवन तत्त्व के ऊपर पूर्ण विरवास चाहिए कि यह अपना कार्य समुचित रूप में करेगा—यह विरवास अटल बना रहे कि यदि हम उस महत्ता पर विरवास करें, और उस अपने भास्वर काम करने का निर्वाण रूप से अवकाश दें तो हमारे शरीर का सदा स्वास्थ्य रहेगा। पढ़ते बलिष्ठ, तब आपको मालूम हो जायगा कि हम आपको क्या यतज्ञान का पत्र कर रहे हैं—आप उस सदेव को पा पायेंगे, जो आपको देने के लिये हमें सुपुत्र हुआ है। हम प्रत्येक के

उत्तर में, जो इस अध्याय के सिरे पर दिया गया है कि “हठयोग क्या है ?” हम यह कहते हैं कि इस किताब को अतः तक पढ़ जाइए, तब आप कुछ-कुछ समझेंगे कि यह क्या वस्तु है। जिन बातों का उपदेश इस किताब में दिया गया है, उनका अभ्यास कीजिए, तब आपको अपने अभीष्ट ज्ञान के पथ पर एक खासा प्रस्थान मिल जायगा।

दूसरा अध्याय

इस पार्थिव शरीर पर योगी का ध्यान

ऊपरी देखनेवाले को योगशास्त्र के उपदेशों में परस्पर बड़ा विरोध दिखाई देता है । एक ओर तो यह शास्त्र यह यत्नमाता है कि यह पार्थिव शरीर नम्बर ग्रन्थों से बना हुआ है और मनुष्य के उच्च तावों के सम्मुख यह कुछ भी नहीं है, और दूसरी ओर अपने शिष्यों को यह शिक्षा देने के लिये बहुत ही प्रयत्न और प्रधानता देता है कि इस पार्थिव शरीर की पुष्टि, शिक्षा, ध्यायाम और उन्नति पर खूब ध्यान दो । सच तो यह है कि योगशास्त्र की एक संपूर्ण शाखा ही, हठयोग के नाम से, इस पार्थिव शरीर की उन्नति ही के विषय में है, जिसमें इस शरीर का रक्षा और विकास के विषय में विलुप्त रूप से ध्यान किया गया है ।

पाज्ञ पाज्ञ परिचामी यात्री जो पूरव में आते और योगियों का शरीर पर अधिक ध्यान देने पाते हैं, वो कहत यह अनुमान अपने जी में पर लेते हैं कि “योगशास्त्र केवल शारीरिक शिक्षा का पूर्वापि रूपांतर-मात्र है, जो कदाचित् कुछ और साधनामी से किया जाना है, पर इसमें आध्यात्मिकता कुछ नहीं है ।” वे ऊपर ही-ऊपर दृष्ट कर यह कह सकते हैं, परंतु हमने भीतर भीतर क्या है, इसकी उन्हें कुछ प्रबर ही नहीं ।

हमको इस बात की आवश्यकता नहीं कि अपने शिष्यों को योगी के शरीर के ऊपर इतना ध्यान देने का कारण समझावें, न तो इस छोटी किताब के प्रकाशित करने पर, जिसमें अपने योग के शिष्यों

को वैज्ञानिक रीति से शरीर के विकास और पोषण की शिक्षा दी गई है, समा प्रार्थना की हमें आवश्यकता है।

आप लोग जानते हैं, योगियों का यह विश्वास है कि असली मनुष्य उसका शरीर नहीं है। वे जानते हैं कि वह अमर 'अहम्' जिसकी प्रत्येक व्यक्ति थोड़ी बहुत जानकारी रखता है, देह नहीं है; इस देह को तो केवल वह धारण करता और इसमें काम होता है। वे जानते हैं कि देह केवल वस्त्राच्छादन की भाँति है, जिसको आत्मा पहन लेता और समय पर उतार देता है। वे जानते हैं कि शरीर किमलिये है; और इसी से वे इसके असली मनुष्य होने के धोखे में नहीं पड़ते। इन सब बातों के जानते हुए, वे यह भी जानते हैं कि यह देह वह औज़ार है, जिसमें और जिसके द्वारा जीव विकास पाता और अपना काम करता है। वे जानते हैं कि विकास के इस दर्जे में मनुष्य के उद्घाटन और उन्नति के लिये मांस-देह आवश्यक है। वे जानते हैं कि शरीर आत्मा का मंदिर है, और इसलिये उनका यह विश्वास है कि शरीर का ध्यान रखना और उसकी उन्नति करना वैसा ही उचित कार्य है, जैसा कि मनुष्य के उच्च तत्त्वों का विकास करना, क्योंकि अस्वस्थ और अधूरे गठित शरीर में मन यथोचित रूप में कार्य नहीं कर सकता, और न तो यह औज़ार अपने मालिक आत्मा के हित के लिये यथेष्ट काम में आसकना है।

यह सत्य है कि योगी इस सोमा से और आगे जाता है, और यह हठ करता है कि देह पूर्णतया मन के अधिकार में धरीभूत रहे—यह औज़ार ऐसा शान दिया रहे—कि मालिक के हाथों का स्पर्श पाते ही यथेष्ट कार्य संपादित कर देने में समर्थ हो।

परंतु योगी जानता है कि खूब ऊँचे दर्जे का कार्य-संपादन सभी होगा, जब इस शरीर की उचित रखरदारी, पुष्टि और विकास किए जायेंगे। उच्च शिक्षित वही शरीर होगा, जो सबसे प्रथम सुख और

स्वस्थ हो खेगा। इन्हीं कारणों से योगी अपने पार्थिव शरीर का इतना ध्यान और पवां करता है; इसी से दृढयोग के योग-विज्ञान का प्रधान अंग शारीरिक शिक्षा है।

पश्चिमी शारीरिक शिक्षक शरीर की उत्पत्ति केवल शरीर ही के लिये करता है, और प्रायः उम्मेका यही विश्वास रहता है कि शरीर ही मनुष्य है। पर योगी यह समझकर अपने शरीर का विकास करता है कि शरीर आत्मा का केवल एक औज़ार भर है, जो मनुष्य के असंख्य तत्व के काम आता है; यह औज़ार पक्का रहेगा तो जीव के विकास में पक्का काम देगा। शारीरिक शिक्षक केवल शरीर की बाहरी ही कसरतों से संतुष्ट रहता और उन्हीं कसरतों को करता है, जिनमें पट्टे पुष्ट हों। योगी अपने अभ्यासों में मन को भी मिला देता है, और केवल पट्टों ही को पुष्ट न करके शरीर के प्रत्येक अवयव, परमाणु और अंग को विकसित करता है। यह केवल इतना ही नहीं करता, किन्तु शरीर के प्रत्येक अंग पर अपना अधिकार प्राप्त करता है, और शरीर के अनधिकृत और अधिकृत प्रत्येक अंग पर अपना स्वामित्व स्थापित करता है। ये बातें ऐसी हैं, जिनमें साधारण शरीर शिक्षण बिजकुल ही अनभिज्ञ है।

हम अपने शिष्यों को योग शिक्षा का यह भाग पढ़ाते हैं, जिससे उनका शारीरिक स्वास्थ्य पूरा-पूरा दुग्ध हो जाय, और हम आशा करते और निश्चय रखते हैं कि जो मनुष्य हमारी शिक्षा को सावधानी से, गानपूर्वक ग्रहण करेगा, उसके समय और परिश्रम का पूरा-पूरा फल उसे मिल जायगा, वह अपने पूर्ण विकसित शरीर का माखिक होगा। यह अपने शरीर से उतना ही संतुष्ट हो जायगा, जितना कोई गुप्त संगीताचार्य अपने उत्तम-म-उत्तम तम वाद्य यंत्र को वादक संतुष्ट रहता है, जो उसके वाद्य का स्पष्ट धारण ही उसके मनोवांछित राग का अन्वयन करेगा है।

तीसरा अध्याय

दैवी कारीगर की कारीगरी

योगशास्त्र यह सिखजाता है कि परमेश्वर प्रत्येक व्यक्ति को एक शारीरिक कल देता है, जो उसकी आवश्यकताओं के अनुकूल हुआ करती है; और उसे उस कल को ठीक दशा में रखने, और यदि मनुष्य की भूल से कल कुछ बिगड़ जाय तो उसके मरम्मत करने के साधन भी देता है। योगी लोग इस मानव शरीर को महा चैतन्य शक्ति की कारीगरी समझते हैं। वे इसके सगठन को एक चलावो हुई कल समझते हैं, जिसकी कल्पना और परिमिया अत्यंत चातुरी और स्नेह का परिचय देती है। योगी लोग जानते हैं कि यह देह उसी महाचैतन्य के कारण है वे जानते हैं कि वही चैतन्य इस पार्थिव देह में सर्वदा लगातार काम कर रहा है, और जब तक कोई व्यक्ति उसके नियम का अनुयायी बना रहता है, तब तक वह स्वस्थ और सुख भी बना रहता है। वे यह भी जानते हैं कि जब मनुष्य उस नियम के प्रतिकूल चलता है, तो इसका परिणाम गदबद और बीमारी होती है। उनका विश्वास है कि यह कल्पना कि उस महती चेतनता ने इस शरीर को उत्पन्न तो किया, पर इसे इसकी भाग्य के भरोसे छोड़कर आप हट गई, नितांत हास्य के योग्य है। उनका यह विश्वास है कि वह महती चेतनता अब भी शरीर की प्रत्येक क्रिया का निरीक्षण करती है और वह निभय होकर विश्वास करने के योग्य है, न कि उससे डरा जाय।

वह महती चेतनता, जिसके रूपांतर को हम 'प्रकृति', 'जीवन

तत्त्व' या ऐसे ही और नामों से पुकारते हैं, सर्वदा चतियों की मरम्मत करने, धावों को पूरा करने और टूटी हड्डियों को जोड़ने के लिये चौकसी रहती है, उन सहस्रों हानिकारक द्रव्यों को इस यंत्र में से निकाल फेंकने के लिये तत्पर रहती है, जो कि इसमें एकत्रित हुआ करते हैं। वह हजारों उपाय करके इस यंत्र को अच्छी चलती दशा में रक्खा चाहती है। जिसको हम रोग कहते हैं, उसका अधिकांश भाग यस्तुतः प्रकृति की यह लाभदायक क्रिया है, जो उन विपैलें द्रव्यों का हटाकर निकालने के लिये होती है, जिन्हें हमने अपने शरीर में प्रवेश कराकर स्थान दिया है।

आइए जरा देखिए, तो हम शरीर का अर्थ क्या है। किसी जीव की कल्पना कीजिए कि वह एक ऐसा जीव रोज रहा है, जहाँ रहकर अपने अस्तित्व की इस दशा को चरितार्थ कर सके। योगी लोग जानते हैं कि कतिपय रीतियों से विकास पाने के लिये जीव को मांस निर्मित डॉब (दह) की आवश्यकता होती है। अब देना चाहिए कि हम देह के दग पर जीव को कौन कौन-से परतुर्ष आश्रयक हैं। और तब विचार लिया जायगा कि प्रकृति ने सब पशुओं का जुटा दिया है कि नहीं।

सबसे प्रथम तो जीव को एक अच्छे विलिप्त गुणवित्त साधन विचारने के औजार की ज़रूरत है, जो एक ऐसा सार रखा हो, जहाँ से वह शारीरिक क्रियाओं का संचालन कर सके। प्रकृति ने हम अद्भुत औजार को अस्तित्व के रूप में दिया है, जिसकी गूढ़ गतिविधियों को हम समय-समय पर ही थोड़ा-सा जानते हैं। अस्तित्व के जिनत भाग का अनुप्य अपने विकास की इस वर्तमान दशा में काम में लाता है, वह भाग कुछ अस्तित्व का एक बहुत ही छोटा नई मात्र है। अप्रयुक्त भाग मानव-समुदाय के और अधिक विकास का बार जोड़ रहा है।

अब जीव को हृदियों की आवश्यकता है, जिनके द्वारा वह बाह्य पदार्थों के भिन्न भिन्न चिह्नों को धारण और अभित कर सके। प्रकृति फिर सहायता के लिये पहुँचती है, और आँख, कान, नाक और रसना तथा स्पर्श हृदियों को मुहैया कर देती है। प्रकृति ने और हृदियों को पीछे रख लिया है; उन्हें वह सब देगी, अब मानव-समुदाय को उनकी आवश्यकता होगी।

तब मस्तिष्क और शरीर के भिन्न भिन्न भागों के बीच में सदेशों और शासनों के आवागमन के साधन होने चाहिए। प्रकृति ने आश्चर्यजनक रीति से सारे शरीर में तंतुओं का जाल फैला दिया है। मस्तिष्क इन्हीं तंतुओं के तार द्वारा शरीर के सब अंगों प्रत्यगा में अपनी आज्ञाओं को भेजता है; प्रत्येक शारीरिक परमाणु और हृदिय में आज्ञा भेज कर उसके पालन के लिये हठ करता है। वैसे ही शरीर के सब अंगों से इन्हीं तारों द्वारा, उपस्थित भय, सहायता की माँग और क्रियादो की पुकार के सदेशों को प्राप्त करता है।

फिर शरीर को ऐसे साधन चाहिए, जिससे वह सत्कार में भ्रमण कर सके। यह स्थावर दशा की प्रवृत्तिया के पार उतर गया है, और अब इसे भ्रमण करने की आवश्यकता है। इसके अतिरिक्त इसे बाहरी वस्तुओं के पास पहुँचना और उन्हें अपने काम में लाना है। इसलिये प्रकृति ने इन्हे हाथ पाँव दिए हैं, और उन पाँव और हाथों को संचालित करने के लिये मांसपेशियाँ (पट्टे) और नसें दी हैं।

शरीर को एक ऐसे ढाँचे की भी जरूरत है, जिससे वह हृद और फड़े आकार में बना रहे, घटकों को सहन कर ले, और ज्वालित सामपिंड रहकर लंड-मुह न हो जाय; इसे बल और हृदता रहे; उपर संभलता रहे, इसलिये प्रकृति ने इन्हे हृदिया का ढाँचा दिया है, यह ढाँचा कैसा अद्भुत है! आपके अध्ययन करने के ही योग्य है।

अब जीव को दूसरे शरीरधारी जीवों के साथ अपने मनोगत भावों के कहने सुनने का साधन चाहिए। प्रकृति ने याणी और श्रवण की इन्द्रियाँ देकर इस अभाव को भी दूर कर दिया है।

शरीर को एक ऐसे साधन की आवश्यकता है, जिसके द्वारा वह अपने प्रत्येक अंगों और अंगों में उनके मरम्मत की सामग्री भेज सके, जिससे शरीर की मरम्मत हो, गुटियों की पूर्ति होता रहे और सब भागों में सब पहुँचता रहे। फिर ऐसे ही एक और साधन की आवश्यकता है, जिससे कि शरीर के अंगों की रक्षित, फूटे और मैल रमयान में भेज दिए जायें और वहाँ जहाँकर शरीर के बाहर निकल दिए जायें। इसका जिये प्रकृति हमें जीवनदाता रुधिर देती है, और रुधिर के प्रवाह के जिये नखियाँ और धमनियाँ देती है, जिनके द्वारा रुधिर घागे और पीछे बढ़ता हुआ अपना कार्य करता है। और प्रकृति ने हमें पफड़े दिए हैं, जो रुधिर में अशुद्धिजन भरकर रहते हैं, और रक्षित तथा फूटे और मैलों को जलाया करते हैं।

शरीर को बाहरी सामग्रियों की जरूरत पड़ती है, जिससे इसके अंगों की वृद्धि और मरम्मत हुआ करे। प्रकृति ने ऐसे-ऐसे साधन दे दिए हैं, जिनसे भोजन किया जाता है, उसे पचाया जाता है, उसमें से पोषण करनेवाला रस निकाला जाता है, उस रस को हमारे रक्त में छापा जाता है, जिसमें शरीर के अवयव उसे अपना मकद और अपने में मिला लें। प्रकृति ने ये भी साधन दिए हैं, जिनसे निस्सार सब बाहर निकालकर निकल दिया जाता है।

अंत में शरीर को एका साधन प्रकृति द्वारा मिला हुआ है कि वह अपने ही रूप के अन्य शरीरों को उत्पन्न कर सकता है और दूसरे भागों के जिये देह तैयार कर देता है।

मातृशरीर की आरक्षणजनक कारीगरी और क्रियाओं का अध्ययन

करना बड़ा ही लाभदायक है। इसके अध्ययन से प्रकृति की महती चेतनता की सत्यता का अकाथ्य अनुभव हो जाता है। मनुष्य को महत् जीवनतत्त्व कार्यनिरत दिखलाई देने लगता है। वह देखने लगता है कि यह अध सयोग अथवा जड़ घटना नहीं है, किंतु एक महच्छक्ति-शास्त्रिणी चेतनता का काम है।

तब वह इस चेतनता में विश्वास करना सीखता है कि जो चैतन्य शक्ति हमें इस शारीरिक सत्ता में छाड़ है, वही हमें जीवन में संभाल ले जायगी। जिस शक्ति ने उस समय हमारी ज़बदारी की, उसी की ज़बदारी में हम अब भी हैं और सचदा रहेंगे भी।

जितना ही हम उस महत् जीवनतत्त्व के प्रवेश के लिये खुले हुए रहेंगे, उतना ही लाभ उठावेंगे। यदि हम उस तत्त्व से भयभीत होंगे अथवा उसका विश्वास न करेंगे, तो उसके लिये हम अपना दरवाज़ा बंद करते हैं, और हमें अवश्य दुःख भोगना पड़ेगा।



चौथा अध्याय

हमारा मित्र जीवनधल

बहुत-से लोग यह शकती करते हैं कि बीमारी को एक चीज़—असली चीज़—स्वास्थ्य का वैरो—समझते हैं। यह बात नहीं। स्वास्थ्य मनुष्य की स्वाभाविक दशा है, और स्वास्थ्य का अभाव ही बीमारी है। यदि कोई मनुष्य प्रकृति के नियमों का अनुसरण करे तो यह बीमार हो ही नहीं सकता। जब किसी नियम का उल्लंघन होता है, तब अमाधारण दशा उत्पन्न हो जाती है और कतिपय लक्षण प्रकट हो जाते हैं, इन्हीं लक्षणों को हम बीमारी नाम देते हैं। जिसको हम बीमारी कहते हैं, वह केवल प्रकृति के उस प्रयत्न का परिणाम है, जिसे वह अमाधारण दशा के दूराने और माधारण स्थिति में लाने के लिये करती है।

हम लोग बीमारी को अट एक चीज़ समझ और यह कहते हैं। हम लोग कहा करते हैं कि यह हमारे ऊपर आक्रमण करती है—यह हमसे अलग अवस्था में अपना घर बनाए हुए है—यह अपनी राह चली जा रही है—यह यहाँ ही ज़िरी है—यह बिजबुझ ही मुलायम है—यह सब औपचारिक से भिन्न जाती है—यह औरत मान जाती है—इत्यादि। हम लोग उसके विषय में क्या कहा करते हैं, मानो यह ऐसी चीज़ है, जिसमें प्रमत्तों, भाइयों और और और हों। हम लोग उस युवा समझते हैं कि मानो वह हम पर यह दीवानी है और हमारे विषय के लिये अपना घर बनाती है। हम लोग उसके विषय में क्या कहते हैं, जैसा मेरे दूरियों के

घर में भेदिया—सुर्गों के बच्चों के दर्बों में बिछी—गल्ले के अघार में चूहा—के विषय में कहा करते हैं, और उसके साथ वैसे ही भिड़ने का यत्न करते हैं जैसे उक्त जंतुधों के साथ। हम लोग उसे मार डालता, या नहीं तो ढराकर भगा दिया, चाहते हैं।

प्रकृति कोई ओछी या अविश्वास-योग्य वस्तु नहीं है। इस शरीर में सुन्यवस्थित नियमों के अनुसार जीवन विकास करता है, और धीरे धीरे उदय होता है, अपनी पूरी अवधि पर पहुँचता है, और तब शनै-शनै क्षीण होने लगता है; अंत में वह समय आ जाता है कि यह शरीर पुराने परिधान-वस्त्र की भाँति अलग कर दिया जाता है, और जीव अपने और अधिक विकास की यात्रा में निकल स्वका हो जाता है। प्रकृति की यह इच्छा कदापि न थी कि मनुष्य पूर्ण वृद्धावस्था के पहले अपने शरीर को छोड़े, और योगी लोग जानते हैं कि यदि प्रकृति के मार्ग पर बचपन ही से चला जाय तो नवयुवक या अर्धेष्ट मनुष्य की मृत्यु वैसी ही विरल हो जाय, जैसी कि दुष्टदना जनित मृत्युएँ विरल हुआ करती हैं।

प्रत्येक पार्थिव शरीर में एक ऐसा जीवनबल रहता है, जो अपनी शक्ति-भर हमारे लिये लगातार प्रयत्न किया करता है, भव्यपि हम लोग अपनी लापरवाही से स्वाभाविक जीवन के मुख्य-मुख्य नियमों का भी उल्लंघन करते रहते हैं। जिसको हम बीमारी कहते हैं, उसका एक बड़ा भाग इस जीवन बल का रक्षाकारी प्रयत्न है—और चंगा करनेवाली वस्तु है। जीवित अवयवों की ओर से वह अधोगति नहीं, किंतु ऊर्ध्वगति है। यह प्रयत्न असाधारण और अस्वाभाविक होता है, क्योंकि असाधारण और अस्वाभाविक दशा पहले ही उत्पन्न कर दी जा चुकी है, और साधारण दशा को लाने के लिये उस जीवन बल को अपने सारे चंगा करनेवाले प्रयत्न को लगाना पड़ता है।

हम जीवनबल का पहला उद्देश आत्म-रक्षा है। जहाँ-जहाँ जीवन

है, वहाँ-वहाँ यह उद्देश प्रकट दिखाई देता है। इसीके प्रमाण से नर और मादा एकत्र निचते हैं, गर्भस्थित जीव और यद्य को पोषण मिलता है, माता सतान-जनन की दुस्मह पीड़ा सहती है, कठिन-से कठिन दुरवस्था में भी माता पिता अपने बच्चों की रक्षा करते हैं। क्यों ? क्योंकि इन सब बातों का अर्थ आतिगत रक्षा की प्रवृत्ति है।

व्यक्तिगत रक्षा की प्रवृत्ति भी ऐसी ही यत्नवर्ती होती है। "मनुष्य अपनी जितनी के लिये सब कुछ अर्पण कर सकता है", ऐसा एक लेखक ने लिखा है। यद्यपि यह कथन बड़े आश्चर्यों पर पूरा नहीं हो सकता (स्मरण करो—प्राण जाय यह बचन न जाही) तो भी आत्म-रक्षा का हृद प्रवृत्ति के उदाहरण देने के लिये पथेष्ट "सच" है। यह प्रवृत्ति बुद्धि की प्रवृत्ति नहीं है, किन्तु, बहुत नीचे स, माता की नींव ही से इसकी भी जड़ है। यह प्रवृत्ति बुद्धि को भी दबाकर अपने आप ऊपर दो जाती है। सब कभी मनुष्य अपनी बुद्धि स हृद सकल कर लेता है कि इस प्रतरे की जगह पर मैं आत्म नष्ट रहूँगा, तो भी यह प्रवृत्ति उसका टोंगों को भगा ले जाती है। इसी प्रवृत्ति के यशस्वी होकर हमें हुए जहाँ का मनुष्य सम्यता के बड़े-बड़े नियमों को छोड़ देता है और अपने ही मार्ग को मारकर उसका छह पी लेता है; अर्थकर काल-कोटरी (Black Hole) के मनुष्यों को इसी प्रवृत्ति में पशु बना दिया गया। यह प्रवृत्ति अनेक और भिन्न दशाओं में अपनी प्रभुता दिखलाया करती है। यह मरणा जीवन—अधिक जीवन, शास्त्र—अधिक स्वाभ्युप के प्रयत्न में लगी रहती है। यही प्रवृत्ति हमें—उत्तरय यमान के अभिप्राय से—प्रदुषा कासार कर देती है; यही प्रवृत्ति उस विनैक धनमिष्ट पशुध का हमारे भातर में निकालने के लिये, मित्र हमण अपनी सापरवाही और मूर्खता के मातर दास बनवा दे, हमें भीमार कर देती है।

प्रिये शुरुक की शुरु की आंतरिक प्रभुता मुझे क विरे की सदा

उत्तर की ओर रक्खा चाहती है, वैसे ही जीवनबल का आत्मरक्षक तत्व सर्वदा हमें स्वास्थ्य के पथ पर चलने की प्रेरणा करता है। हम उस प्रेरणा की उपेक्षा करें, उस पर ध्यान न दें यह दूसरी बात है पर प्रेरणा होती अवश्य है। वही प्रवृत्ति हमारे भीतर भी है जो प्रवृत्ति बीज में रहकर उसके अंकुर को जमाती है और सूर्य की धूप की जालसा से उस बीज से सहस्रगुने अधिक भारी बोझ को हटा देती है। वही प्रवृत्ति अंकुर को ऊपर ले आती है और जड़ को नीचे ले जाती है। ये दोनों गतियाँ यद्यपि एक दूसरी से विपरीत ओर जाती हैं, पर ये दोनों गतियाँ ठीक हैं। यदि हम घायल होते हैं तो यही जीवनबल घाव को चंगा करने लगता है, इसमें वह आश्चर्यजनक पटुता और निपुणता दिखाता है। जब कभी हम अपनी किसी हड्डी को तोड़ देते हैं तो हम या डॉक्टर साहब केवल इतना ही करते हैं कि टूटे हुए खंडों को मिलाकर उन्हें वैसे ही रख छोड़ते हैं, और यही पद्दत जीवनबल उन टूटे हुए खंडों को जोड़ देता है। अगर हम गिर पड़ें और हमारे पड़े या कोई अंग फट जायें तो हम केवल यही करते हैं कि थोड़ा धातों का ध्यान रखते हैं, और बाकी सब काम यही जीवनबल करता है, और वह शरीर ही में भरमभर की सामग्री लेकर घत को पूरा कर देता है।

सभी डॉक्टर लोग जानते हैं, और उनकी विद्या उन्हें बतलाती है कि यदि मनुष्य की शारीरिक दशा अच्छी रहे तो उसका जीवन बल उसे, उसके मार्मिक अवयवों के विनाश को छोड़कर, शेष सब रोगों से छुड़ा देगा; परंतु जब शारीरिक दशा बहुत ही हीन हो जायगी तो रोग से छुटकारा पाना बहुत कठिन हो जायगा, क्योंकि ऐसी दशा में जीवनबल की प्रभुता बहुत चीथ हो जायगी और उसको बहुत ही विपरीत अवस्था में काम करना पड़ेगा। परंतु निरपेक्ष रखो कि वह तुम्हारे लिये अपनी शक्ति-भर वर्तमान

अवस्था में पूरा कार्य करता है। यदि जीवनबल अपनी इच्छा के अनुसार सय कुछ तुम्हारे लिये नहीं कर पाता तो भी वह निराश होकर प्रयत्न को नहीं छोड़ता; किंतु अवस्था के अनुकूल होकर अपनी शक्ति-भर काम करने में कुछ उठा नहीं रखता। उसको पूरा अवकाश और मार्ग दीजिए, वह आपको पूरी स्वस्थ दशा में रखेगा; अपनी अस्वाभाविक और अविचार की रहन-चलन से उसे बांध रखोगे तो भी वह तुम्हें संभालने ही का यत्न करता रहेगा और अत तक अपनी शक्ति-भर तुम्हारी सेवा करता रहेगा, चाहे तुम कितनी ही कृतघ्नता और मूर्खता करते रहोगे, पर यह अत तक तुम्हारे हित के लिये लड़ता रहेगा।

जीवन के प्रत्येक रूपांतर में अवस्था के अनुकूल होने की प्रवृत्ति सर्वत्र दिखलाई देती है। यदि कोई बीज किसी चट्टान की दरार में पड़ जाता है तो जब वह उगने लगता है तो चट्टान के रूप के अनुकूल फेंक-फेंक जाता है, या यदि वह पूरा बलवान् हुआ तो चट्टान को भी फाड़ देता है और स्वयं अपने स्वाभाविक रूप में ऊपर निकलता है। वैसे ही मनुष्य की दशा में भी, जब मनुष्य सष प्रकार की आबोहवा और अवस्था में जीने का प्रबंध करता है, तब यह जीवनबल भी अपने को अवस्था के अनुकूल बना लेता है, और जहाँ यह चट्टान को न तोड़ सका, वहाँ भी अकुर को टेढ़ा-मेढ़ा बनाकर जमा ही दिया और उस पीढ़े को जीता-जागता और दृढ़ रक्खा।

जब तक स्वास्थ्यकी उचित रीतियों का पालन होता रहता है तब तक कोई शरीरावयव रूग्णावस्था को नहीं पहुँचता। स्वास्थ्य स्वाभाविक दशा का जीवन है, और अस्वस्थता अस्वाभाविक दशा की ज़िंदगी है। जिन अवस्थार्थों ने मनुष्य का इस स्वस्थ और बलवान् "जीवन" तक पहुँचाया, वे अघश्य इन्ने स्वस्थ और बलवान् ही रखतीं। यदि आप अन्धा अवसर देंगे तो यह जीवायुल उत्तम-से-उत्तम काय कर दिखलावेगा; परंतु यदि आप अधूरा अवसर देंगे तो यह जीवनबल अधूरा ही

कार्य करने के योग्य होगा और थोड़ी-बहुत रगड़ावस्था उसका प्रतिफल होगी। हम लोग ऐसी सम्यता में जी रहे हैं, जिसने कुछ न-कुछ जीवन का अस्वाभाविक तरीका हमारे ऊपर बलात् डाल ही दिया है। हम लोग न स्वाभाविक रीति से भोजन करते, न पानी पीते, न सोते, न सौंसे लेते और न स्वाभाविक रीति से वस्त्र ही पहनते हैं। हम लोगों ने वह-वह काम कर डाले हैं जो हमें नहीं करने चाहिए थे, और उन उन कामों को नहीं किया, जिन्हें हम करना चाहिए था, और इसलिये हममें 'स्वास्थ्य' नहीं है।

हमने जीवनबल की उपकारिता का वर्णन कर दिया, इसका कारण यह है कि जिन लोगों ने इस पर विचार नहीं किया है वे लोग इस पर प्रायः कुछ भी ध्यान नहीं देते। यह योगशास्त्र के हठयोग का एक अंग है, और योगी लोग अपने जीवन में इस पर बहुत बड़ा ध्यान रखते हैं। वे जानते हैं कि जीवनबल बड़ा भारी मित्र और प्रबल सहायक है, और वे अपने भीतर इसे स्वच्छन्द प्रवाहित होने के लिये इसे पूरा अवकाश देते हैं, और इसकी क्रियाओं में वे यथासाध्य बहुत ही कम बाधा पहुँचाते हैं। वे जानते हैं कि "हमारा जीवनबल हमारी भलाई और स्वास्थ्य के लिये निरन्तर जगा रहता है", और वे इसका अत्यन्त विश्वास करते हैं।

हठयोग के साधनों की अधिकांश सफलता वहीँ तरीकों पर अवलम्बित है जिन तरीकों से जीवनबल स्वच्छन्द और बिना बाधा के कार्य करता रहे। हठयोग के तरीके और अभ्यास इसी अभिप्राय पर उद्दिष्ट हैं। हठयोगी का यही उद्देश्य रहता है कि जीवनबल के मार्ग को रुकावटों से साफ़ रखें और उसके रथ के लिये साफ़ चिकना पथ खुला रखें। उसके उपदेशों का पालन कीजिए, आपका भला हो जायगा।

पाँचवाँ अध्याय

शरीर की रसायनशाला

इस छोटी किताब का यह उद्देश नहीं है कि यह शरीर विद्या की पाठ्य पुस्तक हो; परंतु जब हम देखते हैं कि बहुत से लोग ऐसे हैं जो भिन्न भिन्न शारीरिक अवयवों की प्रकृति, उनके कार्य और उनके कामों से कुछ भी जानकारी नहीं रखते, इसलिये शरीर के उन मुख्य-मुख्य अवयवों का वर्णन करना, जो भोजन के पचाने और उसका रस लेने तथा शरीर को पोषण करने का काम करते हैं, मैं अच्छा समझता हूँ। ये ही अवयव शरीर की रसायनिक क्रियाओं को करते हैं।

पचानेवाली कल के प्रथम अंग दाँतों पर पहले विचार करना चाहिए। प्रकृति ने हमें दाँत दिए हैं, जिनसे हम अपने भोजन को काटते हैं और घूम घारीक पीस डालते हैं। इस क्रिया से भोजन इतना घारीक हो जाता है कि वह मुँह की छार और आमाशय के पचानेवाले द्रव रसायनों के साथ घुल जाने के योग्य बन जाता है। इसके पश्चात् वह द्रव रूप में परिणत होता है, जिससे पोषण करनेवाले रस को खींचकर शरीर अपना ले और अपने में मिला ले। यह उसी पुरानी कहानी को बार बार कहना और पिट पेषण करना है, परंतु हमारे पाठकों में से कितने ऐसे हैं जो ऐसा कार्य करते हैं, जिससे मालूम होता है कि वे नहीं जानते कि दाँत किम अभिप्राय से दिए गए हैं। वे अपने भोजन को शीघ्रता से निगल जाते हैं मानो दाँत केवल दिखाने के लिये उन्हें दिए गए थे, और वे इस प्रकार क्रिया करते हैं मानो चिड़ियों की भाँति उनके भीतर भी

प्रकृति द्वारा पथरी दी गई है कि वे भी उसी तरह इस पथरी द्वारा अपने निगले हुए खाने को पीस डालें। याद रखो, मित्रों, तुम्हारे दाँत तुम्हें मसलाय से दिए गए थे और यह विचार पर लो कि यदि प्रकृति की मशा भोजन को निगलने ही की होती, तो वह दाँतों के स्थान में पथरी दिए होती। आगे चलकर दाँतों के समुचित प्रयोग के विषय में हम बहुत कुछ कहेंगे, क्योंकि दृष्टयोग से इसका बहुत आवश्यक सबध है, जैसा कि थोड़ा देर में आपको विदित होगा।

अब आगे लार स्रवण करनेवाले मांस-खडों पर विचार करना चाहिए। ये मांस-खड मरया में छ हैं, जिनमें से चार तो बाँहों और जीभ के नीचे हैं, और दो गालों में कानों के सामने दोनों बगल में हैं। इनका मुख्य कार्य, जो जाना गया है, यह है कि लार को बनावे और उसे स्रवण करें। जब आवश्यकता पड़ती है तब यही लार मुँह के भीतर की अनेक छोटी-छोटी नालियों से बहने लगती है और उस भोजन में मिलती जाती है जो दाँतों से कुचला या मसला जाकर बारीक किया जा रहा है। भोजन जितना ही दाँतों से कुचला या पीसा जायगा लार उतना ही अच्छी तरह स उसके प्रत्येक अंश में पहुँचकर मिल जायगी और उतना ही अधिक कार्य करेगी। लार भोजन को गीला भी कर देती है जिससे वह बहुत आसानी से घोंटा जा सके, यह कार्य उसका, उसके अन्य प्रधान कार्यों का केवल अनुयायी है। इसका सर्वप्रधान कार्य, जैसा कि पश्चिमी विज्ञान द्वारा सिद्धाया जाता है रासायनिक क्रिया करना है, जिस क्रिया से लेईदार खाया हुआ पदार्थ शर्कर में परिवर्तित हो जाता है, और इस प्रकार के पाचन के क्रिया-कलाप में पहली क्रिया हो जाती है।

यहाँ बॉर-थार की कही हुई एक और कथा है। आप सब लोग

इस लार के विषय में जानते हैं, पर आप लोगों में कितने ऐसे मनुष्य हैं जो इस प्रकार भोजन करते हों, जिससे प्रकृति को अपनी इच्छा के अनुकूल लार से काम लेने का अवसर मिलता हो। आप तो खाने को मुँह में ज़रा इधर उधर घुमाकर निगल जाते हैं, और प्रकृति की उन तरकीबों ही को विफल कर देते हैं, जिनके जिये उसने इतनी कारंवाइयों की थीं और जिनको संपादित करने के लिये उसने ऐसी-ऐसी थारीक और विचित्र कर्तों को बनाया था। परंतु प्रकृति भी अपनी तरकीबों की अवहेलना, जापरवाही और निरादर के कारण तुम पर भी चढ़ दौड़ने का प्रयत्न कर लेती है। प्रकृति बहुत स्मरण रखती है और तुमसे उस श्रेय को अवसर प्रकृति देती है।

हमें यहाँ पर उस जिह्वा को न भूल जाना चाहिए, जिस बेचारी से मोघयुक्त वचन बोलने, चर्चा-चवाव और पिशुनता करने, सूठ थोड़ने, शपथ उठाने और निंदा करने के नीच काम लिए जाते हैं।

इस जिह्वा को शरीर के पोषण करनेवाले क्रिया-कलाप में एक मुख्य काम करना पड़ता है। भोजन करते समय यह अनेक प्रकार की गति कर करके भोजन को उलटती, पकटती और फेरती रहती है और इसी प्रकार भोजन के घोंटने में भी यह अपनी गति से सहायता पहुँचाती है। इसका अतिरिक्त यह स्वाद की इन्द्रिय है और जो भोजन भीतर पेट में प्रवेश किया चाहता है उस पर भ्रमा-भ्रुवा का विचार करती है।

आप लोगों ने दाँतों, लार अवश करनेवाले मांस-खंडों और जिह्वा के स्वाभाविक इस्तेमालों को सुझा दिया है, और इसका परिणाम यह हुआ है कि वे बेचारे आपकी पूरी सेवा न कर सकें। यदि आप केवल उनका भरोसा करने लगे और समझदारी के साथ भोजन के स्वाभाविक तरीक़ों को ग्रहण करें तो आप उन्हें उस भरोसे

का प्रतिपालन करते हुए पावेंगे, और वे फिर आपकी पूरी पूरी सेवा करने लग जायेंगे। वे बड़े अच्छे मित्र और सेवक हैं उन पर विश्वास, भरोसा और उत्तरदायित्व रखने में वे अच्छा-से अच्छा काम कर देते हैं।

जब भोजन खूब कुचल पीसकर लार से परिपूर्ण कर दिया जाता है तब वह गले से होकर आमाशय में जाता है। गले का निचला भाग भी एक विशेष प्रकार की गति करता है जिससे भोजन के अंश नीचे चले जाते हैं और यह क्रिया भी निगलने की क्रिया का एक खंड है। भोजन के लेईदार भाग के शक्कर में परिवर्तन होने की क्रिया जो लार से मुँह में प्रारंभ हुई थी वह भोजन के गले में होकर जाते हुए भी जारी रहती है, परंतु जब भोजन आमाशय में पहुँच जाता है तब एकदम बंद हो जाती है। विचारपूर्वक भोजन करने के विषय को अध्ययन करते समय इस बात पर खूब ध्यान देना चाहिए कि यदि भोजन मुँह में जकड़ी उलट पुलटकर निगल लिया जायगा तो उसमें लार का असर बहुत ही कम पहुँचा रहेगा और प्रकृति के आगे काम करने के लिये अयोग्य दशा में रहेगा।

आमाशय नाशपाती की शकल का एक पैला है। इसमें ठाढ़ सर तक और कहीं कहीं अधिक भी वस्तु छँट सकती है। भोजन गले में होता हुआ आमाशय के ऊपरी वाम भाग में हृदय के ठीक नीचे प्रवेश करता है। यहाँ की क्रियाओं के हो जाने पर भोजन आमाशय के निचले दक्षिण भाग से पतली छँतड़ियों में एक ऐले द्वार से प्रवेश करता है, जो ऐसा अद्भुत बना हुआ है कि आमाशय से चीज़ें तो इसमें आसानी से पहुँच सकती हैं, परंतु इन पतली छँतड़ियों से ऊपर आमाशय में उनका पुनः चढ़ जाना कभी नहीं हो सकता। यह द्वार अपने कर्तव्य पर सदा डटा रहता है और कभी धोखा नहीं देता।

आमाशय एक बड़ी रसायनशास्त्र है, जहाँ भोजन के साथ

रासायनिक क्रियाएँ होती हैं, जो भोजन को इस योग्य बना देती हैं कि उसका रस रूधिर रूप में हो सके, जो रूधिर सारे शरीर में प्रवाहित हुआ करता है और शरीर के सब अंगों और अवयवों को बनाता, भरम भरता करता, बढ़ करता और बढ़ाता रहता है।

आमाशय का भीतरी भाग एक लसखसी मिट्टी से आच्छादित रहता है, इस मिट्टी में अनगिनत छोटे छोटे मुलायम द्वार से निकले रहते हैं जिन सबका मुँह आमाशय में खुला रहता है, और इन द्वारों के गिर्द बहुत ही घाँट-घाँट रूधिरवाहिनी नलियों का जाल सा फैला रहता है, जिन नलियों की दीवारें अत्यंत पतली होती हैं। इसी से यह आश्चर्यकारी द्रव, जिसे आमाशय द्रव कहते हैं, बना करता है। यह आमाशय द्रव एक बहुत बलवान् अर्क है जो भोजन के नाइट्रोजनिक भाग के गलाने का काम करता है। यह उस शक्ति पर भी क्रिया करता है जो खेहदार पदार्थों को ज्वार में मिलाने से बनता है, जिसका वर्णन ऊपर हो चुका है। यह अर्क तीला होता है और इसमें वह रासायनिक पदार्थ होता है, जिस पेप्सिन कहते हैं; यही पेप्सिन बड़ा कार्य करता है, और भोजन के पचाने में प्रधान काम इसी का होता है।

साधारण स्वाभाविक मनुष्य के स्वस्थ शरीर में आमाशय क्रीम जैसी एक गेहन आमाशय द्रव नित्य बचता है, और इसे अन्न के पचाने के काम में जाता है। जब अन्न आमाशय में पहुँचता है तो ये छोटे मुलायम द्वार, जिनका ऊपर वर्णन हो चुका है, काफ़ी निकट में आमाशय द्रव बहा देते हैं, जो अन्न में खूब मिल जाता है। सब आमाशय एक प्रकार की मचन क्रिया करने लगता है, जिससे खाया हुआ सना अन्न जुगदी की भाँति हथर-उधर घूमा करता है; हथर से उधर फेरा जाता है, सना जाता है, मचा जाता है और गूँथा जाता है, जिससे वह आमाशय द्रव इस जुगदी के ज़र्रे-ज़र्रे में भरपी

तरह से मिल जाता है। प्रवृत्ति मानस इस आमाशय के संचालन में कुछ ऐसा आवश्यक काम करता है कि खूब तेल दी हुई कल की भाँति आमाशय को चलाता रहता है।

यदि आमाशय को अच्छी तरह से तैयार किया हुआ, भोजी भाँति दाँतों से पीसा हुआ, और काफ़ी तौर से लार मिलाया हुआ भोजन मिलता है तो आमाशय रूपी कल बहुत अच्छा काम कर दिखलाती है। परन्तु, यदि भोजन आमाशय के योग्य तैयार नहीं किया गया रहता है, जैसा कि अक्सर हुआ करता है, और यदि वह अधूरा कुचला रहता है, अथवा जल्दी-जल्दी निगला हुआ रहता है, या यदि आमाशय नाना प्रकार के विचित्र द्रव्यों से ढँस-ढँसकर भरा हुआ रहता है, तभी बड़ी दिक्कत पड़ जाती है। ऐसी दशा में स्वाभाविक पाचन क्रिया के होना के स्थान में आमाशय अपना कुछ भी काम नहीं कर सकता, जिससे सड़न शुरू हो जाती है, और आमाशय सड़ते-गलते पदार्थ का वर्तन—या यो कहिए कि सड़े पाँस का वर्तन—घन जाता है। यदि मनुष्य एक बार देख पावे कि उनका आमाशय कैसे सड़े पदार्थ का वर्तन घन गया है तो वे ठीक तरह से खाना खाने की बात से लापरवाही न करते और उसे ध्यान देकर सुनते।

खाने की अस्वाभाविक आदत से उत्पन्न यह सड़न अक्सर जीर्ण या पुरानी हो जाती है, और ऐसी दशाओं में परिणत हो जाती है, जिसे अपच या बलहङ्गमी कहते हैं या ऐसी ही कोई दूसरी बीमारी कहा हो जाती है। यह सड़न घनी हो रहती है कि दूसरा खाना पहुँच जाता है और पहली सड़न इस खाने में भी सड़न पैदा कर देती है। इस तरह से आमाशय पाँस के खमीर का नित्य ही वर्तन घना रहता है। इससे आमाशय की स्वाभाविक क्रिया निर्यत्न पड़ती जाती है, और इसकी सख्त खसकासी, मुलायम, पतली और निर्यत्न

हो जाती है। मुलायम खार सब मुँहयद हो जाते हैं, और सारा पाचक यत्र निर्यत्न और टूटा पृग्न हो जाता है। ऐसी दशा में वही अधपचो लुगदी पतली अँतदियों में जाती है; सदन के कारण इसमें एक प्रकार का तेजाव उत्पन्न हो जाता है, और परिणाम यह होता है कि सारा शरीर क्रमशः विपाक और अपुष्ट हो जाता है।

भोजन की लुगदी आमाशय दून से भरपूर होकर, और खूब अच्छी तरह से आमाशय द्वारा मयी और गूँधी जाकर आमाशय के निचले दाहने द्वार से पतली अँतदी में जाती है।

यह पतली अँतदी नली की भाँति की एक नहर है, जिसकी गेंडुरियाँ ऐसी कारीगरी के साथ एक दूसरी पर पड़ी रहती हैं कि बहुत ही थोड़ी जगह घेरे रहती हैं, यद्यपि लम्बाई में यह अँतदी २० से ३० फीट तक लम्बी होती है। इस अँतदी की भीतरी दीवार मज्जमल के भाँति के पदार्थ से मयी रहती है, और लम्बाई में बहुत दूर तक उसमें आधी आधी सिकुड़नें पड़ी रहती हैं, जो सिकुड़नें आँस की पलकों की भाँति पीचे-ऊपर गति किया करती हैं, और अँतदी के अर्क में आगे पीछे हिलोरें मारा करती हैं, जिससे भोजन की लुगदी की गति रुका करती है और खाव तथा रस के खिंचाव के लिये अधिक सतह मिला करती है। इसके मदन की मज्जमली सूरत अनगिनत छोटे-छोटे डम्बे हुए रेशों के कारण होती है, जो धाराक कालीन की भाँति के होते हैं और उन्हें अँतदी के रेशे कहते हैं। इनका कार्य आगे चलकर वर्णन किया जायगा।

ज्यों ही भोजन की लुगदी इस पतली अँतदी में पहुँचती है त्यों ही इसमें एक विशेष अर्क मिजने लगता है, जिसे पित्त कहते हैं; यह अर्क उसमें खूब भरपूर घुल जाता है। यह पित्त यकृत में म स्रवता है और एक सुदृढ़ थैली में, जिसे पिप्ताशय कहते हैं, एकत्रित रहता है। करोड़ों दो फाटों के पित्त इस पतली अँतदी में लुगदी के साथ

मिलने में नित्य खर्च होती है। इस पित्त का कार्य, पैंक्रिया के अर्क के साथ मिलकर रोगानदार पदार्थों को रस बनाने, और अंतर्दी में लुगदी की सड़न रोबने का है, और यह आमाशय द्रव की भी, जो अब तक अपना काम पूरा कर चुकता है, अब निकम्मा बना देती है। पैंक्रिया का अर्क पैंक्रिया अर्थात् उस लम्बे अवयव से निकलता है, जो आमाशय के पीछे रहता है। पैंक्रिया के अर्क का यह काम है कि भोजन के रोगानदार पदार्थों को, पतली अंतर्दी में धन्यान्व पदार्थों के साथ में रस रूप में करके शरीर में खिंच जाने के योग्य पोषण बना देता है। इस काम में पैंक्रिया का एक पाइप अर्क रोज़ खर्च होता है।

पतली अंतर्दी की मज्जमली मज्जा पर के याल की भाँति के लाखों रेशे (जिनका वर्णन ऊपर हो चुका है) अपनी लगातार हिलोरों वाली गति को काममें रखते हैं। यह गति उस गीली लुगदी के ऊपर काम करती है जो पतली अंतर्दी में होकर गमन करती है। वे रेशे लगातार गति किया करते हैं, और लुगदी में के रस को चाट चाटकर और खींच-खींचकर शरीर में भेजते रहते हैं।

जिन क्रिया कलापों से भोजन परिवर्तित होकर रुधिर बन जाता है और शरीर के सब अवयवों में भेजा जाता है व नीचे लिखे जाते हैं—दाँतों से पीसना, मुँह के लार का मिछाना, घोंट जाना, आमाशय और पतली अंतर्दियों की पाचन क्रियाएँ, रस का घूमना, शरीर में रस का घुमाना और रुधिर को शरीर का अपना लेना। एक बार हम जल्दी से इन क्रियाओं पर फिर विचार कर जायँ कि जिसमें ये भूल न जायँ।

भोजन को चबाना और पीसना दाँतों से होता है, ओठ, जीभ और गलफड़े भी इस काम में सहायता करते हैं। इससे भोजन बहुत ही बारीक पिस जाता है जिससे वह लार में घुल जाने के योग्य बन जाता है।

ज्वार में घुल जाना वह क्रिया है जिसमें दूँतों से पोसा हुआ भोजन उस ज्वार से मिलकर तन्मय हो जाता है जो ज्वार मुँह के ज्वार बहानेवाले अवयवों में बहा करता है। ज्वार भोजन के लेईदार पदार्थों पर काम करता है, और पहले तो उसे डेक्सूरीन (Dextrine) फिर ग्लूकोस (Glucose) बना देता है, जिससे वह घुल जाता है। ज्वार में एक पदार्थ होता है जिसे पीटैलीन (Pytaline) कहते हैं, यही पीटैलीन रासायनिक क्रिया करके अपने अनुकूल द्रव्यों में एक प्रकार का उबाल-सा ला देता है।

पाचन क्रिया आमाशय और पतला अंतर्द्वियों में होती है, और खाई हुई चीजों को ऐम रूप में परिवर्तित कर देना कि उसका रस शरीर में खींच लेने और शरीर रूप में हो जाने के योग्य हो जाय, यही पाचन क्रिया है। ज्यों ही भोजन आमाशय में पहुँचता है त्यों ही पाचन क्रिया प्रारंभ हो जाती है; आमाशय से आमाशय द्रव ग्रन्थ स्रवण करने लगता है, और वह खाई हुई चीजों के साथ मिलकर बहुत श्रद्धी तरह से मथा जाता है, तब वह खाए हुए मांस के परमाणुओं को पृथक्-पृथक् करता है, मांस के परमाणुओं से चर्बी को पृथक् कर देता है और एल्ब्यूमिनम (Albuminous) द्रव्यों को, जैसे दुबल मांस, गेहूँ का सत, अड़े की सफ़ेदी, इन पदार्थों को एल्ब्यूमाइनोस (Albuminose) बना देता है, और इस रूप में वे शरीर द्वारा चूने और अपनाए जाने के योग्य हो जाते हैं। आमाशय में जो भोजन का रूप-परिवर्तन होता है वह आमाशय द्रव में के एक मसाला जिसे पेप्सिन (Pepsin) कहते हैं उसी के द्वारा होता है। इसके साथ-साथ आमाशय द्रव की और भी सहायी चीजें इसे सहायता पहुँचाती हैं। जब तक आमाशय द्वारा पाचन क्रिया होती रहती है, तब तक भोजन में का द्रव भाग, जो पानी पिया गया है, और जो पाचन क्रिया में खाए हुए भोजन से

अलग किया गया है, दोनों आमाशय के सोखनेवाले थंनों द्वारा सोख लिए जाने हैं और रुधिर में पहुँचा दिए जाते हैं, और भोजन में के हृदय आमाशय की गति के द्वारा और भी अधिक मधे जाते हैं, जैसा कि हम ऊपर कह आए हैं । आधे घंटे में भोजन के हृद भाग भूरे और लसलसे पदार्थ के रूप में आमाशय से निकलने लगते हैं; इन्हें चाइम (Chyme) कहते हैं । यह पदार्थ भोजन में के शर्करा, नमक, लोह के परिवर्तित रूपांतरा, चर्बी, मांस के रेशे और एलब्यूमाइनोस (Albuminose) का सम्मिश्रण होता है ।

यह चाइम (Chyme) आमाशय से निकलकर पतली अँतड़ी में प्रवेश करता है, जैसा कि हम ऊपर कह आए हैं और पैन्क्रिपटिक (Pancreatic) तथा अँतड़ी के अङ्ग और पित्त से मिलता है, और अँतड़ी द्वारा पाचन होने लगता है । भोजन का वह भाग जो अब तक नहीं गला या उसको ये सब अङ्ग गलाते हैं । पाचन क्रिया अँतड़ी द्वारा चाइम (Chyme) को तीन पदार्थों में बदल डालती है, जिन्हें (१) पेप्टोन (Peptona) जो एलब्यूमाइनस (Albuminous) अणु के पाचन से बनता है, (२) चाइल (Chyle) जो कि रोगान के शर्वत से बनता है, (३) ग्लूकोस (Glucose) जो कि भोजन के लोहदार पदार्थों से बनता है, कहते हैं । ये सब पदार्थ अधिकतर रुधिर में पहुँचने हैं और उनके अग्न बन जाते हैं, और शेष अपक वस्तुएँ पतली अँतड़ी से निकलकर एक किवाड़दार दरवाज़ों की राह बड़ी अँतड़ी या मलाशय में पहुँचती हैं, जिसका वर्णन हम आगे करेंगे ।

पूसना या खिंचाव उस क्रिया को कहते हैं जिससे ऊपर मिले हुए रस, जो पाचन क्रिया द्वारा बने हुए रहते हैं, नलियों और अन्य रसाकर्षी मार्गों द्वारा खींचे जाते हैं । पानी और अन्य अङ्ग, जो आमाशय के पाचन द्वारा खाने की छुगदी में से

छूटते हैं, ये आमाशय के द्वार पर के खून द्वारा खींच लिए जाते हैं और उमी द्वार की रग के द्वारा यकृत में पहुँचा दिए जाते हैं। पतली अंतद्वियों द्वारा जो पेप्टोन (Peptone) और ग्लूकोस (Glucose)-नामक रस खींचे जाते हैं, ये भी पतली अंतद्वी के वाज की मॉतिवाले रेशों द्वारा खींचे जाकर द्वारवाली रग में होते हुए यकृत में पहुँचते हैं। यकृत में होकर जहाँ इस पर यकृत द्वारा क्रियाएँ होती हैं, जिनका आगे चलकर यकृत के विषय में ध्यान होगा, ये रस हृदय में पहुँचते हैं। रोगानी शरीर चाइल (Chyle) जो पेप्टोन (Peptone) और ग्लूकोस (Glucose) के निकल जाने पर भोजन का शेष अश रह जाता है वह भी लेक्टिणल (Lacteal)-नामक रग द्वारा छाती की नलिका में पहुँचाया जाता है, जहाँ से वह भी रुधिर में पहुँचता है। इसका वर्णन आगे रुधिर-संचार के विषय में किया जायगा। रुधिर संचार के अध्याय में हम इस बात का विवरण देंगे कि रुधिर कैसे पचाए हुए भोजन से पोषण खींचकर शरीर के सब भागों में पहुँचाता है, और कैसे प्रत्येक रोग, जरा, अवयव और भाग में वह सामग्री पहुँचाता है, जिससे इन रोगों, जरा, अवयवों और भागों की रचना और मरम्मत होती है और शरीर बढ़ता, बिकसता और पुष्ट होता है।

यकृत में ये पित्त स्रवा करती है जो पतली अंतद्वियों में पहुँचती है, जिसका वर्णन ऊपर कर चुके हैं। यकृत एक और द्रव्य को संचय करता है जिसे ग्लाइकोजन (Glycogen) कहते हैं; यह उन पदार्थों से बनता है जो द्वार के रगा द्वारा लाए हुए रहते हैं, जिनका वर्णन ऊपर हो चुका है। यह ग्लाइकोजन (Glycogen) यकृत में संचय होता है और पश्चात् क्रमशः पाचन के बीच-बीच में ग्लूकोस (Glucose) अर्थात् ऐम द्रव्य में परिवर्तित हुआ करता है जो अंगूर की शर्करा की तरह का होता है। पैन्क्रियास (Pan

creas) में से पैनक्रिएटिक (Pancreatic) अर्क निकलते हैं, जो कि पतली अंतदियों में जाकर उन अंतदियों द्वारा पाचन क्रिया को सहायता पहुँचाते हैं, और विशेष करके भोजन के रोसानदार अंश पर काम करते हैं। गुर्दे कमर में स्थापित हैं, ये पतली अंतदियों के पीछे रहते हैं। ये सध्या में दो और आकार में सेंम के बीज की शकल के होते हैं। ये रुधिर को, उसमें से यूरिया (Urea) नामक विप्रेक्ष्य पदार्थ और अन्य कृज्मल चीजों को निकालकर, साफ़ करत हैं। गुर्दों से खारिज किया हुआ अर्क दो नलिकाओं में होकर, जिन्हें यूरेटर्स (Ureters) कहते हैं, मूत्राशय में जाता है। यह मूत्राशय पेट के सबसे निचले भाग में होता है और मूत्र का बर्तन है, जो मूत्र फि रही अर्क है, जिसमें शरीर की रक्षिपात्त भरी रहती है।

इस विषय के इस भाग के वर्णन को छोड़ने के पदले हम अपने पाठकों का ध्यान इस विषय की ओर आकर्षित किया चाहते हैं कि जब भोजन दाँतों से अधूरा पीसा हुआ और लार से अधूरा मिश्रित हुआ आमाशय और पतली अंतदियों में पहुँचता है—जब कि दाँतों और लार बहानेवाले अवयवों को पूरा काम करने का अवसर नहीं दिया गया है—तब पाचन में बाधा और रुकावट पहुँचती है, और पचानेवाले अवयवों के ज़िम्मे उनकी शक्ति से बाहर काम हो जाता है, और जो काम उनसे होना चाहिये वह नहीं हो सकता। यह बात वैसी ही है जैसे एक आदमी से कहा जाय कि तुम अपने ज़िम्मे का भी पूरा काम करो और उस काम को भी करो जिसका तुम्हारे काम से पदले ही ज़तम हो जाना वाजिब था। यह रसोईदार से यह कहना है कि तुम रसोई भी बनाते जाओ और साथ ही-न्नाथ आटा भी पीसते जाओ और दास भी दलते जाओ। अब आमाशय और पतली अंतदियों में जो रस खींचनेवाले अवयव हैं वे अवश्य किसी-न किसी द्रव

पदार्थ को खींचेंगे, क्योंकि यही उनका कार्य ही ठहरा । यदि आप उन्हें खींचने के लिये सुंदर सुपक चक्ररस न देंगे तो वे आमाशय और पतली अंतड़ियों में के सबते-गड़ते हुए ही पदार्थों को खींचेंगे और उन्हें रुधिर में पहुँचा देंगे । रुधिर इन्हीं दूरी पदार्थों को सारे शरीर में, यहाँ तक कि भस्तिष्क में भी, पहुँचा देगा । जब मनुष्य इस प्रकार अपने शरीर में आप ही विपन्न रहे हैं तब वे पित्त की अधिकता, सिर दर्द आदि की शिकायतें करें तो इसमें आश्चर्य ही क्या ॥ ०

छठा अध्याय

जीवनद्रव

हम अपने पिछले अध्याय में कह आए हैं कि जिस शरीर को हम लोग खाते हैं वह क्रमशः ऐसे पदार्थों में कैसे परिवर्तित हो जाता है जो कि रुधिर द्वारा खींचे और अपनाए जा सकते हैं, और यह रुधिर शरीर के सब भागों में कैसे पोषण पहुँचाता है, जहाँ शरीर के मनुष्य के सब अंग बनते, मरम्मत होते और नए किए जाते रहते हैं। इस अध्याय में हम सचेत से यह दिखलावेंगे कि रुधिर की ये क्रियाएँ कैसे होती हैं।

पचे भोजन में का पोषण करनेवाला भाग खिंचकर रुधिर हो जाता है। यही रुधिर धमनियों द्वारा शरीर के रेशे-रेशे और ज़र्रे-ज़र्रे तक पहुँचता है कि जिसमें उसकी रचना और मरम्मत करने की क्रियाएँ होती रहें। फिर यही रुधिर अन्य नलियों द्वारा लौट भी आता है और अपने साथ शरीर के टूटे-फूटे ज़रों और अन्य फ़ज़ूल और रही चीज़ों को लेता आता है कि जिसमें रही चीज़ों फेफ़ड़ों और शरीर के दूसरे साफ़ करनेवाले अवयवों द्वारा शरीर से बाहर फेंक दी जायें। इसी रुधिर के प्रवाह को, जो हृदय से बाहर की ओर शरीर के प्रत्येक अंगों तक, और प्रत्येक अंगों से भीतर तक की ओर हुआ करता है, रुधिर-संचार कहते हैं।

इस आश्चर्यजनक शारीरिक कला को जो इंजिन चलाता है उसे हृदय कहते हैं। मैं स्वयं हृदय के वर्णन में आप लोगों का समय न लूँगा; किंतु हृदय कौन-सा काम करता है, उसका ध्यान अवश्य रखेंगा।

अब उसी स्थान से प्रारंभ किया जाय जहाँ पिछले अध्याय में हम लोगों ने छोड़ दिया था, अर्थात् उस स्थान से जहाँ अन्न के रस को रुधिर ग्रहण कर और अपना कर हृदय में पहुँचता है, जो हृदय इसे शरीर को पुष्टि पहुँचाने के लिये शरीर में खाना करता है।

रुधिर धमनियों में होकर प्रस्थान करता है। ये धमनियाँ सिबुबने और फैलनेवाली नहरें हुआ करती हैं। इनकी शाखाएँ प्रशाखाएँ भी होती हैं। रुधिर बड़ी धमनियों (नहरों) से पतली धमनियों में जाता है; इनमें से और अधिक पतली धमनियों में जाता है; इनमें से उन बहुत ही पारीक धमनियों में जाता है, जो मांस से भी अधिक पतली हुआ करती हैं। ये मांस से भी पतली धमनियों भी रुधिर-संचार की मार्ग हैं, इनका व्यास $\frac{1}{3}$ —इंच होता है। ये बहुत ही पतले मांस के सघन होती हैं। ये धमनियाँ रेशे रेशे में प्रवेश करके मांस की भाँति फैल जाती हैं, जिससे रुधिर सब अंशों में पहुँच जाता है। इनकी दीवारें बहुत ही पतली हुआ करती हैं, और रुधिर का पोषणकारी भाग इन दीवारों से बहकर रेशे-रेशे द्वारा ग्रहण कर लिया जाता है। ये मांस-सी पतली धमनियाँ केवल रुधिर को एक एक रेशे में बहाती ही नहीं, किंतु अपनी चापसी यात्रा में, जैसा कि अभी आगे वर्णन होगा, रुधिर को खींचती भी हैं और उसे शरीर के पोषण के लिये पहुँचाया करती हैं, जैसा कि पतली अंतर्दियों के रेशों से रुधिर को खींचकर ऊपर खाने का वर्णन पहले हो चुका है।

अच्छा अब फिर रुधिरापवाहक (रुधिर को हृदय से दूर पहुँचाने-वाली) धमनियों पर विचार कीजिए। ये गुणकारी, लाल शुद्ध रुधिर को, जो स्वास्थ्यदायक पोषण और जीवन में भरपूर रहता है, बहान करती हैं; बड़ी-बड़ी नहरों से छोटी नहरों में उसे वितरण करती हैं, फिर उससे भी छोटी नहरों में यहाँ तक कि अंत में अत्यंत

बारीक बाल सदृश धमनियों में, रुधिर को प्रवाहित करने लगती हैं जिससे कि प्रत्येक रेशा रुधिर में से पोषण ग्रहण करता है और उसे रचना के काम में लाता है; शरीर के छोटे-छोटे आश्चर्यजनक देहाणु इस कार्य को बड़ी ही सावधानी से करते हैं। (आगे चलकर इन देहाणुओं के कार्य के विषय में भी कुछ कहा जायगा) रुधिर अपना पोषणभंडार खर्च करके फिर हृदय की ओर अपनी वापसी यात्रा करता है और अपने साथ रेश के रुधियात, मृतक देहाणुओं और शरीर के अन्य निष्फल द्रव्यों को बटोरता लाता है। यह बाल सदृश बारीक शिरा तंतुओं से प्रस्थान करता है परंतु रुधिरापवाहक धमनियों में होकर नहीं लौटता, किंतु व्रैची की भौंति के प्रबन्ध से यह रुधिरोंपवाहक (शरीर के सब अंगों से हृदय में रुधिर ले जानेवाली) पतली शिराओं में घूम पड़ता है, और उनमें से बड़ी रुधिरोंपवाहक शिराओं में होता हुआ हृदय में पहुँचता है। अब फिर दुबारा रुधिरापवाहक धमनियों द्वारा यात्रा करके फिर शरीर में फैलने के पहले इसके साथ कुछ क्रिया होती है। यह फेफड़ा के स्पर्शान में पहुँचता है जिससे इसमें की रुधियात और मैल भस्म करके फेंक दी जायें। किमी घूमरे अध्ययन में हम फेफड़ों की इस क्रिया का वर्णन करेंगे।

और आगे बढ़ने के पेशतर हम यह बात बतलाए देते हैं कि एक प्रकार का और भी द्रव पदार्थ होता है जो शरीर में प्रवाहित होता रहता है। इसे पक्षा (Lymph) कहते हैं और यह बनावट में रुधिर के सदृश होता है। इसमें कुछ तो रुधिर के मसाले रहते हैं जो रुधिरवाहक नलियों की बारीक दीवारों से बहा करते हैं, और कुछ रेश के रही पदार्थ होते हैं, जिन्हें त्याग करने के बाद पक्षा फिर रुधिर के बहाले करता है और फिर वे कार्य में जाए जाने लगते हैं। यह पक्षा बहुत ही पतली नहरों में होकर प्रवाहित होता रहता है; ये पतली नहरें इतनी बारीक होती हैं कि जब तक इनमें यत्र द्वारा

पारा न भरा जाय, ये आँखों से दिखलाई तक नहीं देती। ये नहरें अनेक रुधिरोपवाहक शिराओं में मिलकर उनमें अपना पद छोड़ देती हैं, और तब पछा हृदय की ओर जाँटते हुए गढ़े रुधिर में मिल जाता है। खाघरस (Ochle) भी पतली अंतर्वियों से निकलकर (पिछला पाठ देखो) शरीर के निचले भागों से आते हुए पक्षा में मिल जाता है और इस तरह से रुधिर में मिल जाता है; इस रस को छोड़कर अन्य सब रस, जो पचे हुए भोजन से निकाल गये होते हैं, द्वार शिरा और यकृत द्वारा यात्रा करते हैं; इसलिये यद्यपि ये भिन्न भिन्न भागों से यात्रा करते हैं, परंतु ये सब प्रवाह करते हुए रुधिर में मिल जाते हैं।

इस प्रकार आप देखेंगे कि रुधिर शरीर का रचनेवाला है, जो सीधे-सीधे या रूपांतरित होकर देह के सब भागों को पोषण और जीवन देता है। यदि रुधिर गुणहीन हुआ अथवा इसका प्रवाह निवृत्त हुआ तो देह के किमी-न किसी भाग का पोषण अवश्य बाधा में पड़ जायगा और उसका नतीजा खण्डावस्था होगी। मनुष्य की पूरी तौल का दसवाँ हिस्सा केवल रुधिर होता है। इसका चतुर्थांश के क्लीब हृदय, फेफड़ों, सभी घमनियों और शिराओं में रहता है; एक चौथाई मांस-पेशियों में रहता है; शेष भाग देह के शेष भागों और अवयवों में वितरित रहता है। कुल रुधिर का पाँचवाँ भाग मस्तिष्क के प्रयोग में आता है।

रुधिर के विषय में विचार करने में सर्वदा इस बात को स्मरण रखिए कि रुधिर वैसा ही होगा जैसा खाना और जिस तरह से खाना खाकर आप उसे बनायेंगे। आप उत्तम-से-उत्तम रुधिर काफ़ी मित्रदार में बना सकते हैं यदि आप भोजन को विवेकपूर्वक पचद करेंगे और यदि आप वैसा ही भोजन भी करेंगे, जैसा कि आपके लिये प्रकृति का उद्देश्य था। और इसके विपक्ष में आप बहुत द्वारा

रुधिर और मिश्रदार में भी थोड़ा, बना पावेंगे यदि आप अस्वाभाविक स्वादेच्छा को पूरी करेंगे अथवा अच्छे या बुरे किसी भोजन को अनुचित रीति से खाएँगे जिसे "खाना" कहना ही अन्याय है। रुधिर जीवन है—आप ही उस रुधिर को बनाते हैं—यही इन सब बातों का सारांश है।

अब आइए फेफड़ों के स्मशान पर विचार कीजिए और देखिए कि रुधिरोंपवाहक शिराओं के उस नीचे, गढ़े रुधिर के साथ, जो शरीर के सब भागों से गढ़नी और रुधिरात से लदा हुआ वापस आया है, कौन-कौन-सी क्रियाएँ होती हैं। पहले स्मशान ही को देखिए।



सातवाँ अध्याय

देह में का स्पर्शान

श्वास लेने के अवयव फेफड़े हैं और वे नलियाँ भी जो नाक से फेफड़ों तक गई हुई हैं। फेफड़े सख्या में दो होते हैं और छाती की 'कोठरी' में बीचोबीच की रेखा से एक दाहिनी ओर और दूसरा बाईं ओर होता है; उन दोनों फेफड़ों के बीच में हृदय, रुधिर की बड़ी-बड़ी नलियाँ और हवा जाने की बड़ी-बड़ी नलियाँ रहती हैं। प्रत्येक फेफड़ा अपनी जड़ को छोड़कर शेष ओर छुटा और स्वतन्त्र रहता है इसकी जड़ में हवा की नलियाँ, रुधिर-पवाहक और रुधिरपवाहक नलियाँ होती हैं जो फेफड़ों को घोंघा और हृदय से जोड़ती हैं। फेफड़े स्पष्ट के सदृश और अनेक छिद्र वाले होते हैं; इनके रेशे बहुत ही लचीले अर्थात् सिकुड़ने और फैलनेवाले होते हैं। ये बहुत ही बारीक परंतु मजबूत धैले में घिरे रहते हैं, जिस धैले की एक दीवार तो फेफड़े में सटी रहती है और दूसरी छाती की भीतरी दीवार में सटी होती है, और इससे एक प्रकार का द्रव पदार्थ स्रवा करता है जिससे श्वास लेने में धैले की दीवारों एक दूसरे पर आसानी से फिसल जा करती हैं।

श्वास लेने के मार्गों में नासिका के भीतरी मार्ग, फेरिक्स, जेरिक्स, घोंघा और घोंघा की निचली शाखाओं की नलियाँ हैं। जब हम श्वास लेते हैं तब हम नासिका द्वारा हवा भीतर खींचते हैं, अहाँ यह आर्द्र मिश्री के संयोग से गरम हो जाती है; क्योंकि यह आर्द्र मिश्री रुधिर से भरपूर रहती है, हवा फेरिक्स और जेरिक्स में होती हुई घोंघे में पहुँचती है; यह घोंघा नीचे कई

नलियों में विभक्त हो जाता है, जिन्हें धोंघा की शाखा-नलिकाएँ कहते हैं; ये नलिकाएँ भी और महीन-महीन अनगिनत नलिकाओं में विभक्त हो जाती हैं, जो फेफड़ों की छोटी छोटी उन हवा की कोठरियों में पहुँचती हैं जो फेफड़ों में करोड़ों होती हैं। एक लेखक ने लिखा है कि यदि फेफड़ों की हवावाली कोठरियाँ एक समतल सतह पर फैला दी जायें तो ये चौदह हजार वर्ग फीट जगह घेरेंगी।

हवा फेफड़ों में उस मासपेशी की चढ़र की क्रिया से खींची जाती है, जो चौड़ी, मज़बूत, चिपटी और चढ़र के सदृश मासपेशी होती है और जो छाती की कोठरी को पेट से पृथक् करती है। इसकी क्रिया वैसे ही आप से आप हुआ करती है जैसे हृदय की होती है, यद्यपि इस अपनी दृढ़ इच्छा के बल से कुछ-कुछ अपने आधीन कर सकते हैं। जब यह चढ़र फैलती है तब यह छाती की कोठरी और फेफड़ों के विस्तार को बढ़ा देती है, और इस प्रकार जो रिक्त स्थान बनता है उसके भरने के लिये हवा भीतर प्रवेश करती है। जब यह चढ़र सिकुड़ती है तो छाती और फेफड़े भी सिकुड़ते हैं और हवा फेफड़ों से बाहर निकल आती है।

अब फेफड़ों में हवा के साथ कौन-सी क्रिया होती है इसके विचार करने के पहले आइए रुधिर-संचार के विषय में देख जायें। रुधिर, जैसा कि आप जानते हैं, हृदय द्वारा संचालित होता है और रुधिरापवाहक धमनियों और बारीक धमनियों में होता हुआ शरीर के प्रत्येक भाग में पहुँच जाता है और वहाँ जीवट, पुष्टि और शक्ति देता है। फिर महीन रुधिरापवाहक शिराओं और मोटी शिराओं में होता हुआ दूसरे मार्ग से हृदय में लौट आता है, जहाँ से कि वह फेफड़ों में खींचा जाता है।

रुधिर अब हृदय से निकलकर रुधिरापवाहक धमनियों द्वारा प्रस्थान करता है तब वह चमकीला, जाल, गुणविशिष्ट और जीवन

दायक पदार्थों और शक्तियों से भरा पुरा रहता है। परंतु जब यह रुधिर पहाड़ शिराओं द्वारा वापस आता है तब यह गुणहीन, नीला, गँदला और देह के रङ्गी पदार्थों से भरा आता है। वह जाने के समय तो हिमाक्ष पहाड़ से निकली हुई पानी की स्वच्छ धारा के सदृश रहता है परंतु लौटने के समय म्युनिसिपैलिटी की मोरियों के गंदे पानी सा हो जाता है। यह गंदी धार हृदय की दाहनी कोठरी (Auricle) में जाती है। जब यह कोठरी भर जाती है तब यह सिकुड़ती है और उसमें का रुधिर दाहनी ही ओर एक छिद्र द्वारा दूसरी कोठरी (Ventricle) में जाता है, और वहाँ से फेफड़ों में पहुँचता है, जहाँ वह लाखों वाह के सदृश महीन रुधिरवाहिनी नलियों द्वारा फेफड़े की हवावाली अनगिनत कोठरियों में पहुँचता है, जिसका जिक्र पहले हो चुका है। अब यहाँ पर फेफड़ों की क्रिया पर ध्यान दीजिए।

रुधिर की गंदी धार फेफड़ों की करोड़ों छोटी छोटी हवावाली कोठरियों में वितरित हो जाती है। अब श्वास द्वारा हवा भीतर खींची जाती है और हवा में का आक्सीजन, फेफड़ों की पतली रुधिरवाहिनी नलियों की यारीक दीवारों में होकर, जो दीवारें रुधिर रोकने के लिये ता काफ़ी मोटी होती हैं परंतु आक्सीजन के प्रवेश के लिये स्थान दे देती हैं, गंदे रुधिर के संपर्क में आता है। जब आक्सीजन रुधिर के संपर्क में आता है तो एक प्रकार की जलन होने लगती है, और रुधिर आक्सीजन को ले लेता है और उस कार्बोनिक एसिड गैस का जो उस रक्तधारा और विपैले पदार्थों से घनी होती है, जिन्हें रुधिर शरीर के सब अंगों से लाया था। रुधिर जब इस प्रकार स्वच्छ और आक्सीजन मिश्रित हो जाता है तो फिर गुणविशिष्ट, साफ, चमकीला और जीवनदायिनी शक्तियों और पदार्थों से भरपूर होकर हृदय में पहुँचाया जाता है। पहले यह

हृदय की याई कोठरी (Auricle) में जाता है, यहाँ से दूसरी याई कोठरी (Ventricle) में भेजा जाता है, जहाँ से प्रेरित होकर वह फिर रुधिरापवाहिनी धमनियों द्वारा जीवनदान देने के लिये देह के प्रत्येक भागों में भेजा जाता है। यह अनुमान किया गया है कि २४ घंटे के दिन में ३५००० पाइट रुधिर फेफड़ा की गाल-सी पतली नलियां म होकर गुजरता है और सब रुधिराणु एक ही इतार में होकर गुजरते हैं जिससे अपने दोनों गालों की ओर के आक्सीजन से संपर्क करते जाते हैं। जब कोई मनुष्य इन ऊपर लिखे हुए क्रिया-कलापों की बारीकियों पर सविस्तर विचार करता है तो उसे प्रकृति की अनंत सावधानी और चतुराई पर आश्चर्य और प्रशंसा में मग्न हो जाना पड़ता है।

यह बात देखने में आवेगी कि यदि पूरे परिमाण में स्वच्छ हवा फेफड़ों में न जायगी तो रुधिरापवाहक शिराओं द्वारा लौटे हुए गंदे रुधिर की सफाई न हो सकेगी, और परिणाम यह होगा कि केवल शरीर ही पुष्टि से वंचित न रह जायगा, किंतु वे रक्षित जिनका नष्ट हो जाना आवश्यक था, अब फिर रुधिर-संचार में जाती हैं और देह में विष फैलाती हैं, जिससे मृत्यु होती है। गंदी हवा भी ऐसी ही धुराई उत्पन्न करती है पर किंचित् थोड़ी मात्रा में। यह बात भी देखने में आवेगी कि यदि कोई मनुष्य पूरे परिमाण में स्वच्छ हवा को भीतर न खींचेगा तो रुधिर का कार्य मुनासिब तौर पर न हो सकेगा, और परिणाम यह होगा कि शरीर बहुत कम पुष्ट हागा और रोग पैदा हो जायगा अथवा अस्वास्थ्य की दशा अनुभव होने लगेगी। जो मनुष्य उचित श्वास नहीं लेता उसका रुधिर अवश्य नीलापन लिए हुए मैले रंग का होता है और उसमें स्वच्छ रुधिर की गुण विशिष्ट लालिमा नहीं पाई जाती। यह प्रायः शरीर को बदरंग कर देने से अपने को प्रकट करता है। उचित श्वास लेने का फल अच्छा

रुधिर-संचार है और अच्छे रुधिर-संचार का चिह्न शरीर का प्रकाश रंग होना है ।

थोड़े ही ध्यान देने से उचित साँस लेने की प्रधानता समझ में आ जावेगी । यदि फेफड़ों की शुद्ध करनेवाली क्रिया से रुधिर साफ़ न किया जायगा तो वह अस्वाभाविक दशा में धमनियों में जायगा; न तो यह अच्छी तरह से साफ़ ही होगा और न इसकी वे ही गद्गियाँ दूर की जा सकेंगी जिनको इसने वापसी यात्रा में शरीर से लिया था । ये गद्गियाँ जब फिर देह में जावेंगी तो किसी न किसी बीमारी की सूरत में प्रकट होंगी; या तो किसी रुधिर-रोग के रूप में अथवा नहीं तो ऐसे रोग के रूप में प्रकट होंगी जो किसी अल्पपुष्ट इन्द्रिय, अवयव या रंज की निर्बल क्रिया से हुआ करते हैं ।

रुधिर जब फेफड़ों की काफी हवा से संपर्क रख लेता है तब उसकी केवल गद्गियाँ ही नहीं दूर हो जातीं और विपैली कार्बोनिक एसिड गैस ही नहीं घृथक् हो जाती, किंतु वह हवा में से कुछ आक्सीजन भी ग्रहण करके अपने में मिला लेता है और शरीर के उन सब अंगों में पहुँचा देता है, जहाँ उसकी आवश्यकता होती है जिससे कि प्रकृति अपना पूरा काम उचित रीति से कर सके । जब आक्सीजन रुधिर के संपर्क में आता है तब वह रुधिर के उस अंश से मिल जाता है जिसे हीमोग्लोबिन (Haemoglobin) कहते हैं और वह प्रत्येक अणु देह, रेशा, मांसपेशी और अवयव के पास पहुँचाया जाता है, जिन्हें वह बलिष्ठ और शक्तिमान् बनाता है और निकम्मे देहाणुओं और रेशों के स्थान पर नए सामान जुटा देता है, जिन्हें प्रकृति अपने काम में ले आती है । रुधिरापवाहिनी धमनी के शुद्ध रुधिर में २२ प्रति सैकड़ा स्वतंत्र आक्सीजन रहता है ।

आक्सीजन के द्वारा केवल प्रत्येक अंग जीवटदार ही नहीं बनाया जाता, किंतु पाचन क्रिया भी वस्तुतः भोजन के समुचित रीति से

आक्सीजन मिश्रित होने पर अवलंबित है, और यह मिश्रण तभी होता है जब रुधिर में का आक्सीजन भोजन के संपर्क में आता है और एक प्रकार की जलन उत्पन्न करता है, जिसे जठराग्नि कहते हैं। इसलिये यह आवश्यक हुआ कि फेफड़ों द्वारा आक्सीजन की पूरी मात्रा ग्रहण की जावे। यही कारण है कि जहाँ फेफड़े निर्बल होते हैं वहाँ अपच का रोग भी साथ ही-साथ अवश्य रहता है। इस कथन की पूरी महिमा समझने के लिये आवश्यक है कि यह बात स्मरण रहे कि सारा शरीर पचे और अपनाए हुए भोजन से पोषण पाता है, और अधूरे पाचन और अधूरे रस-ग्रहण का अर्थ अधूरा पुष्ट शरीर है। फेफड़ों को भी पोषण के उसी द्वार पर अवलंबित रहना पड़ता है, और यदि अधूरी साँस के कारण रस ग्रहण भी अधूरा हुआ, जैसा कि सर्वदा हुआ करता है, और फेफड़े कमजोर हो गए, तो वे अपना कार्य करने के लिये और भी अधिक अयोग्य हो जाते हैं तथा शरीर और भी अधिक निबल हो जाता है। भोजन और पान के प्रत्येक कण को आक्सीजन से मिश्रित हो जाना चाहिए और तभी उनसे उचित पोषण मिल सकेगा और सभी देह की रहियात ऐसी अवस्था में आ जायेंगी कि देह क बाहर निकाल फेंकी जायें। कार्बो आक्सीजन के अभाव का अर्थ पोषण का अभाव, शुद्धता का अभाव और स्वास्थ्य का अभाव है। सच है “श्वास ही जीवन है।”

रहियात के परिवर्तन अर्थात् सफ़ाई से एक प्रकार की जलन उत्पन्न होती है, जो गरमी पैदा करती है और शरीर के ताप को समभाव में रखती है। अच्छी श्वास लेनेवाले जुकाम में नहीं फँसते, और उनके शरीर में अच्छा गरम रुधिर पुष्कल रहता है जिसकी वजह से वे बाहरी मौसिम के परिवर्तन को पूरा पूरा सहन कर लेते हैं।

ऊपर लिखे हुए क्रिया-कलापों के अतिरिक्त श्वास क्रिया से भीतरी

अवयवों और मासपेशियों को कसरत करनी पड़ जाती है, जिस पर पश्चिमी विद्वानों का ध्यान ही नहीं गया, परंतु योगी लोग उसे ब्रह्म समझते हैं ।

अधूरी या छिछली साँस में फेफड़ों की कोठरियों का एक अशमात्र काम में लाया जाता है, और फेफड़ों की अधिकांश शक्ति नष्ट हो जाती है, और 'आक्सीजन' की जितनी ही कमी हुआ करती है, शरीर की हतनी ही हानि होती है । नीच जंतु अपनी स्वाभाविक दशा में सही साँस लेते हैं, और आदि काल के मनुष्य भी वैसा ही करते थे । सभ्य मनुष्यों ने जीवन के अस्वाभाविक तरीक़े को जो ग्रहण किया—सभ्यता के पीछे-पीछे शैतान बुलाया—तो हमारी श्वास लेने की स्वाभाविक रीति हमसे छूट गई जिससे मानव जाति की असीम हानि हो गई । मनुष्य की शारीरिक मुक्ति तो तभी होगी जब वह फिर प्रकृति के मार्ग पर लौटेगा ।

आठवाँ अध्याय

पोषण

मानव शरीर में लगातार परिवर्तन हो रहा है। हड्डियों के परमाणु, रेशे, मांस, मासपेशा रोगान और द्रव द्रव्य लगातार रहो हाते जाते हैं, और शरीर से निकाले जाया करते हैं, और शरीर का अद्भुत रसायनशाला में नए-नए परमाणु लगातार रचे जाते हैं और तब रही और फेंके हुए परमाणुओं की जगह पूरी करने के लिये भेजे जाते हैं।

आइए ज़रा मनुष्य-शरीर की कारीगरी पर पौधों की समता में गौर कर लें—और सचमुच यह शरीर वस्तु पौधों के जीवन से बहुत कुछ मिलता है। पौधों को बीज से अंकुर होने में, और फिर अंकुर से पौधा, उसका फूल, बीज और फल होने में किन-किन वस्तुओं की आवश्यकता होती है? उत्तर बहुत सरल है—स्वच्छ वायु, सूर्य का प्रकाश, पानी और पोषणकारी भूमि—ये ही वस्तुएँ सब-की-सब उसके लिय आवश्यक हैं कि वह स्वस्थ यौवन को प्राप्त हो। मनुष्य के पार्थिव शरीर के लिये भी ठीक इन्हीं वस्तुओं की ज़रूरत होती है, जिससे वह स्वस्थ, सुदृढ़, बलवान् और ठीक रहे। आवश्यक वस्तुओं को खूब पाद रखिए—स्वच्छ वायु, सूर्य का प्रकाश, पानी और भोजन। हम वायु, सूर्य के प्रकाश और जल के विषय में अन्य अध्यायों में विचार करेंगे, और यहाँ पहले पोषणकारी भोजन के विषय में विचार किया जायगा।

ठीक उसी भाँति जैसे पौधा धीरे धीरे लगातार बढ़ता है, वैसे ही हम रही के फेंकने और उसके स्थान पर नए द्रव्यों को स्थापित करने का महत् कार्य भी लगातार दिन रात हुआ करता है। हम लोग इस

महत् कार्य की ज़बर नहीं रखते, क्योंकि यह मानव प्रकृति के अचेतन भाग से सवध रखता है, यह मनुष्य के प्रवृत्ति मानस के कार्य का एक अंग है।

संपूर्ण शरीर और उसके कुल भाग स्वास्थ्य, बल और जीवट के लिये द्रव्यों के इसी लगातार नूतनीकरण पर भरोसा करते हैं। यदि यह नूतनीकरण बंद हो जाय तो उसका परिणाम शरीर की गलन और मृत्यु होगा। रही और परित्यक्त पदार्थों के स्थान में नए पदार्थों का स्थापित करना वेह की अनिवार्य आवश्यकता है, और इसलिये स्वस्थ मनुष्य का ज्ञ्याल करते समय यह पहली ही बात विचारने की है।

हठयोग शास्त्र में भोजन के इस विषय का मूलमंत्र पोषण है। हमने इस शब्द को घड़े अक्षरों में छाप दिया है कि यह आपके चित्त में अंकित हो जाय। हम चाहते हैं कि हमारे शिष्यों को भोजन के ज्ञ्याल के साथ-साथ पोषण का ज्ञ्याल बना रहे।

योगी के लिये भोजन का अर्थ ऐसी चीज़ नहीं है जो रसना के स्वाद को उत्तेजित करे, किंतु प्रथम पोषण, द्वितीय पोषण और तृतीय पोषण ही है। आदि से अंत तक सर्वदा पोषण ही है।

बहुत-से लोग आदर्श योगी को दुबला, पतला, अधभुला और निर्मास जतु समझते हैं; जो भोजन पर इतना कम ध्यान देता है कि कई दिन तक बिना खाए रह जाता है—जो समझता है कि “आप्यात्मिक प्रकृति” के लिये भोजन अन्यत “आधिभौतिक” पदार्थ है। इससे यदकर सच्चाई से दूर दूसरी बात नहीं हो सकती। योगी लोग, विशेष करके वे जो हठयोग के पक्के आधक हैं, पोषण को शरीर के लिये अपना प्रथम कर्तव्य समझते हैं और अपने शरीर को समुचित पुष्ट रखने में सर्वदा सावधान रहते हैं और यह देखा करते हैं कि शरीर में नए द्रव्यों की रचना येकर और परित्यक्त द्रव्यों की समता में होती है कि नहीं।

यह बात बहुत सच है कि योगी महा खनकद नहीं होता और न उसकी वासना लज़ीज़ और लतीफ़ भोजन की ओर जाती है। इसके विपरीत वह ऐसी भूख़ताओं पर मन ही-मन हँसता है और अपने सादे पोषणकारी भोजन ही में जी लगाता है, क्योंकि वह जानता है कि इसी साद भोजन में उसे वह पोषण मिलेगा जो उन हानिकारक पदार्थों से निर्मल रहेगा, जो पदार्थ उसके उस भोगी भाई के रगविरगे पकवानों में पाए जाते हैं, जो कि भोजन के असली अर्थ से अनभिज्ञ है।

दृढयाग की एक कहावत है कि “ख़ामा हुआ पदार्थ नहीं, किंतु पचाकर अपनाया हुआ पदार्थ पोषण करता है।” इस पुरानी कहावत में दुनिया-भर की सचाई भरी है, और इसमें वह बात है जिस स्वास्थ्य विषयक लेखकों ने पोथियों की पोथियों में लिखा है।

हम आगे चलकर आपको योगियों का वह तरीक़ा बतलावेंगे जिस तरीक़े से वे थोड़ा-स-थोड़े भोजन से अधिक-से अधिक पोषण प्राप्त किया करते हैं। योगियों का तरीक़ा मध्य मार्ग है, मार्ग के परस्पर विरोधी दोनों किनारों से दो मिल प्रकार के विचारवाले मनुष्य चलते हैं, अर्थात् एक तो ख़ूब फ़सकर खानवाले और दूसरे निराहार व्रत के करनेवाले; इन दोनों में से प्रत्येक अपने विचार की महिमा गाता है और अपने विपक्षी के विचारों की निंदा करता है। इन लोग के विवाद पर जब योगी अपने सरल स्वभाव से हँस देता है तो वह हमारे योग्य है क्योंकि वह देखता है कि एक तो पूरे पोषण के लिये फ़सकर भोजन करना आवश्यक समझता है, और दूसरा हमका विपक्षी फ़सकर भोजन करने में मूर्खता देखता है और उसको दूसरा रास्ता नहीं दिखाई देता सिवाय इसके कि बहुत दिन तक व्रत कर करके थकभूरे रहें, जिससे बहुत-से ऐसे प्रतिभों को निवृत्तता ने घा घेरा है और किसी किसी को तो अपने जीवट को खाकर मृत्यु के मुख में जाना पड़ गया है।

योगी के लिये उपवासजनित अल्प पोषण और कसकर खाने से अथवा रस इन दोनों में से किसी प्रकार का भय नहीं रहता—इन प्रश्नों को तो सैकड़ों वर्ष हुए कि वृद्ध योगी गुरुओं ने कभी हल कर दिया और यह मामला इतना पुराना हो गया कि उन वृद्ध योगी गुरुओं का नाम तक भी उनके अनुयायियों को स्मरण नहीं है।

अप कृपा करके सर्वदा के लिये हम एक बात को गॉठ दकर ग्राह कर लीजिए कि हठयोग भूले रहने के तरीके का पक्षपाती नहीं है, परन्तु इसके विपरीत वह जानता और मिखाता है कि मनुष्य का शरीर कभी भी बिना काफ़ी भोजन खाए और खाकर पचाए, पुष्ट नहीं रह सकता। बहुत-से नाशुक, निर्वल और सशंक मनुष्य इसी कारण कम जीवट के और खयावस्था में होते हैं कि वे काफ़ी पोषण नहीं प्राप्त करते।

इस बात को भी याद रखिए कि हठयोग इस विचार को भी हास्यजनक जानकर अस्वीकार करता है कि प्रभु कस करके भोजन करने से पोषण प्राप्त होता है; और स्वाद-लोलुपों की दशा पर आश्चर्य और रहस्य करता है, और स्वाद-लोलुपता में केवल नीच पशुता का आभास देखता है जो पूर्ण विकसित मनुष्यत्व से बहुत ही विपरीत है।

योगी की दृष्टि में समझदार मनुष्य जीने के लिये खाता है—न कि खाने के लिये जीता है।

योगी बहुत खानेवाला नहीं होता, किन्तु बड़ा ही स्वादु-भोजी होता है, क्योंकि सादा-से साद खाना खाते हुए भी, उसने अपनी आत्मात्म शक्ति को इतना जगा और उत्साहित कर लिया है कि सधी भूख में इन्हीं सादे खानों में स्वाद मिलता है जो कि छोड़ों को कभी भी नसीब नहीं होता जो पाकशाला के बहु मूल्य तरीकों द्वारा स्वाद का लक्ष्य में रखा करते हैं। योगी का

प्रधान उद्देश है कि पूर्ण पोषण के निमित्त भोजन करना चाहिए तो भी वह अपने भोजन से ऐसा स्वाद और आनन्द प्राप्त करता है जो उसके मारे भोजन से घृणा करनेवाले भोगी भाई को मालूम ही नहीं हो सकता ।

अगले अध्याय में हम भूख और भोजनातुरता का विषय उठावेंगे—ये दोनों भौतिक शरीर के अत्यन्त भिन्न भिन्न गुण हैं, यद्यपि बहुत-से मनुष्यों को दोनों एक ही बात प्रतीत होती है ।

नवाँ अध्याय

भूख और भोजनातुरता

जैसा कि इसके पूर्ववाले अध्याय के अंत में हमने कहा है, भूख और भोजनातुरता दोनों परस्पर बिल्कुल एक दूसरे से भिन्न गुण शरीर के हैं। भूख भोजन की स्वाभाविक माँग है—भोजनातुरता अस्वाभाविक जोखुपता है। भूख स्वस्थ बच्चे के कपोलों पर गुलाबी रंग की लालिमा की भाँति है—भोजनातुरता शौकीन औरत के रंगे हुए लाल चेहर की तरह है। तथापि बहुत-से मनुष्य ऐसा समझते हैं कि दोनों का अर्थ एक ही है। अब देखना चाहिए कि दोनों में अंतर क्या है।

एक साधारण मनुष्य का, जो युवावस्था को पहुँच गया है, भूख और भोजनातुरता के भिन्न भिन्न अनुभवों और लक्षणों को समझना देना यही कठिन बात है क्योंकि उस उमर के अधिकतर मनुष्य अपनी स्वाभाविक भूख का प्रवृत्ति का इस क्रूर भोजनातुरता से परिवर्तित कर देते हैं कि उन्होंने बहुत घरों से असली भूख के लक्षणों का अनुभव ही नहीं किया है और भूल गए हैं कि भूख लगने पर कैसा मालूम देता है। और कितना अनुभव का समझना यही ही मुश्किल बात है जब तक आता है मन में उस अनुभव का धयवा वैसे ही अन्य अनुभव का स्मरण न दिखा दिया जाय, जिसको कि उसने कभी विछले समय में भोग लिया है। हम किसी आवाज़ का ध्यान साधारण श्रवणबाले मनुष्य में ऐसी आवाज़ों की उपमा देकर कर सकते हैं, जिनको उसने कभी सुना है—परन्तु जो मनुष्य जन्म ही से बहरा है उसको आवाज़ का अर्थ समझाना

कितना कठिन है, आप ही कल्पना कर लीजिए, अथवा जन्मांध मनुष्य को रंग का अर्थ बतलाना या ऐसे मनुष्य को जो जन्म से प्राणशक्ति में हीन है उसे सुगंध को समझाना कितनी कठिन बात है।

ऐसे मनुष्य को, जो भोजनातुरता की गुलामी से याहर है, भूख और भोजनातुरता के भिन्न भिन्न लक्षण प्रतीत होते हैं और दोनों का भेद आसानी से समझ में आ जाता है, और ऐसे मनुष्य का मन दोनों शब्दों के भावों को ठीक-ठीक ग्रहण कर लेता है। परंतु साधारण सभ्य मनुष्य को भूख ही भोजनातुरता का मूल, और भोजनातुरता भूख का परिणाम प्रतीत होती है। दोनों शब्दों का दुष्प्रयोग किया जाता है। हमको स्पष्टाकरण और सुपरिचित उदाहरणों द्वारा इस बात को समझाना पड़ेगा।

पहले प्यास को लीजिए। सब लोग अच्छी स्वाभाविक प्यास के अनुभव को जानते हैं। जिसमें ठंडे पानी की भीतरी माँग होती है। इसका अनुभव मुख और गले में होता है और इसकी तृप्ति उस पदार्थ से होती है जो प्रकृति का उद्देश है—ठंडा पानी। अब यही स्वाभाविक प्यास तो स्वाभाविक भूख से तुलना रखती है।

यह स्वाभाविक प्यास उस पानातुरता से कितनी भिन्न होती है जिस आतुरता के वश में होकर मनुष्य मीठे, जायदेदार सोडावाटर, मलाई का बर्ल और सोडा, जिंजर, मदिरा और भोंति भोंति के शयलों को तलाश करता है। और इसी प्रकार स्वाभाविक प्यास उस आतुरता से कितनी भिन्न होती है जिस शराबी मनुष्य धियर, घांड़ी आदि के लिये अनुभव करता है। अब कुछ समझ में आने लगा कि हमारा क्या मतलब है ?

हम लोगों को ऐसा कहते हुए सुनते हैं कि एक ग्लास सोडा वाटर की कैसी प्यास लगी है, दूसरे कहते हैं कि थोड़ी शराब की प्यास लगी है। अब यदि ये मनुष्य सचमुच प्यासे होते, या दूसरे

शब्दों में, यदि सचमुच प्रकृति की माँग द्रव पदार्थ की होती, तो पहले ये लोग स्वच्छ ठंडा पानी ही तलाश करते और यही पानी उनकी प्यास को पूरा पूरा बुझा देता। परंतु नहीं, पानी सोडावागर अथवा बिस्की की प्यास को कभी नहीं बुझा सकता। क्यों? क्योंकि यह पानातुरता की चाहना है जो स्वाभाविक प्यास नहीं है, परंतु इसके विपरीत अस्वाभाविक पानातुरता है—व्यतिक्रात चाहना है। आतुरता पैदा कर ली गई है—आदत ढाल दी गई है—और वह अपनी प्रभुता दिखला रही है। आप ख्याल करेंगे कि इन आतुरताओं के मुरीद भी कभी-कभी सच्ची प्यास का अनुभव करते हैं और ऐसे समय में केवल पानी ही माँगते हैं और आतुरता के भोग का ख्याल भी नहीं करते। ज़रा ख्याल तो खीजिए कि यही बात क्या आपके साथ भी नहीं है? यह स्वादपान के निवारण के लिये उपदेशकीय व्याख्यान नहीं है और न तो मध्यप्रचार निवारण का उपदेश ही है, परंतु मछी प्यास और हासिल की हुई आदत अर्थात् आतुरता का भेद दिखलाने के लिये उदाहरण है। आतुरता खाने और पीने की हासिल की हुई आदत है और इससे सच्ची भूख और प्यास से कुछ भी मध्य नहीं है।

मनुष्य तबाकू को किसी रूप में भोगने की चाहना अर्थात् आतुरता प्राप्त कर लेता है, वैसे ही शराब, पान, दोहरा, अफीम, चरम, गाँगा, चट्ट, कोकन या ऐसे ही द्रव्यों की आदतें ढाल लेता है और इनके लिये आतुर हो जाता है। और ऐसी आतुरता या आदतें जब एक बार अच्छी तरह प्राप्त कर ली जाती हैं तब वह स्वाभाविक भूख और प्यास से भी प्रबल हो जाती हैं; क्योंकि ऐसे मनुष्य भी जाने गए हैं जो भूखों मर गए हैं, क्योंकि उन्होंने अपना सब धन शराब और नशे के लिये खर्च कर दिया था। मनुष्य ने पीने के लिये अपने गणों के कपड़े तक बेच दिए हैं—अपनी मशा की भात

रता घुमाने के लिये चोरी और कतल तक कर डाला है। परंतु इस भयंकर आतुरता की चाहना को भूख कहने की कौन कल्पना करेगा ? परंतु हम किसी वस्तु को पेट में डाल लेने की प्रबल चाहना अर्थात् आतुरता को भूख ही कहते और समझते हैं। हालाँ कि ऐसी बहुत-सी चाहनाएँ वैसी ही आतुरता की चिह्न हैं जैसे शराब और दूसरे नशे की चाहना होती है।

नीच जंतु को स्वाभाविक भूख होती है जब तक कि वह सभ्य मनुष्य द्वारा मिठाई वगैरह खिलाकर, जिसे भूख ही भोजन कहते हैं, बहका न दिया जाय। छोटे बच्चे को भी स्वाभाविक ही भूख होती है जब तक वह भी बिगाड़ नहीं दिया जाता। बच्चों में स्वाभाविक भूख के स्थान पर अस्वाभाविक चाहनाएँ माता पिता की संपत्ति के अनुसार पैदा की जाती हैं—जितनी ही धन की अधिकता होगी उतनी ही आतुरता की अधिक प्राप्ति होगी। ज्यों-ज्यों ऐसा बच्चा बढ़ता जाता है त्यों-त्यों असली भूख के अर्थ को भूलता जाता है। सच तो यह है कि मनुष्य भूख को एक दुःखदायी चीज़ समझते हैं और उसे स्वाभाविक प्रवृत्ति नहीं समझते। जब कभी मनुष्य को बाहर पड़ाव डाल-डालकर यात्रा करनी पड़ जाती है, तब झुली हवा, शारीरिक परिश्रम और स्वाभाविक जीवन से एक बार फिर असली भूख जाग उठती है, और तब वे छोटे लड़कों की भाँति भोजन करते हैं और ऐसे स्वाद के साथ कि जिसे घरमों वे नहीं जानते थे। उनको सचमुच भूख लग जाती है और वे खाना खाते हैं क्योंकि उनके शरीर में भोजन की माँग है वे केवल आदत ही के कारण नहीं खाना खाते वैसा घर पर हुआ करता है कि पेट में लगातार खाने पर खाना भरा चला जाता है।

हमने हाल ही में धनी लोगों की एक मटली के विषय में पढ़ा है कि वे भानु के लिये समुद्र की यात्रा कर रहे थे कि दुर्घटना

वश असहाय स्थान में पहुँच गए। विवश होकर उन्हें दस दिन तक बहुत ही सूक्ष्म भोजन से गुज़र करनी पड़ी। जब ये लोग घबराए गए तब वे स्वास्थ्य के रूप नज़र आते थे—गुलाबी रंग, चमकीली आँखें, और सबसे बढ़कर यह बात कि वे स्वाभाविक अच्छी भूख के बहुमूल्य पदार्थ को पा गए थे। उम्र मढ़ता के कुछ लोग बरसों से बदहज़मी के रोग में मुक्तिवा थे परंतु इन दस दिनों के अनुभव ने जिसमें भोजन बहुत ही कम और थड़े परिधम से मिला, लोगों को बदहज़मी और अन्य रोगों से मुक्त कर दिया। उनको उचित रीति से पोषण करने के लिये तो फाफ़ी मिल गया और देह में जा रहियात जमा हो गए थे और जिनसे शरीर विपाक हो रहा था वे पदार्थ निकल गए। अब वे बहुत दिन तक नीरोग रहें या न रहें, यह बात उन्हीं के कर्मों पर अवलंबित थी कि चाहें वे भूख का अनुसरण करें चाहे भोजनातुरता का।

स्वाभाविक भूख—स्वाभाविक प्यास की भाँति—मुँह और गले की नादियों के द्वारा अपने को प्रकट करती है। जब मनुष्य भूखा होता है, तब भोजन का इयाल या नाम उसके मुँह, गले और खार पैदा करनेवाले अवयवों में एक विशेष सवेदना उत्पन्न करता है। उन भागों की नादियों से एक विचित्र प्रकार की सवेदना प्रकट होती है, खार यह आती है, और वहाँ के सारे अवयव कार्य में लगने की उत्सुकता प्रकट करने लगते हैं। आमाशय कोई भी संकेत नहीं करता और ऐसे मौकों पर प्रकट भी नहीं होता। मनुष्य को मालूम होता है कि अच्छे पुष्टिदायक भोजन का स्वाद उसे सुखदायक होगा। थकावट, खालीपन, पीछता, भोजनाभाव आदि की वेदना आमाशय में नहीं होती। ये लक्षण तो भोजनातुरता की आदत के लक्षण हैं, जो हठ कर रहे हैं कि आदत जारी रखी जाये। क्या आपने कभी इयाल किया है कि शराब की आदत भी ऐसे ही लक्षणों को प्रकट करती है। प्रयत्न चाहना और अभाव के लक्षण

भोजनातुरता और पानातुरता दोनों अस्वाभाविक बातों में प्रकट होते हैं। जो मनुष्य हुक्का पीना चाहता है या तबाकू खाया चाहता है उसको भी इसी प्रकार की वेदनाएँ होती हैं।

मनुष्यों को प्रायः आश्चर्य होता है कि अब वैसा भोजन क्यों नहीं मिलता जैसा कि लड़कपन में “मा पकाया करती थी।” क्या आप जानते हैं कि वैसा भोजन क्यों नहीं मिलता? केवल हमी कारण से कि उस मनुष्य ने अपने शरीर में भूख के स्थान पर भोजनातुरता को जगह दे दिया है, जिससे कि पिछले सादे भोजन का स्वाद अब असंभव हो गया है। यदि मनुष्य फिर भी अपनी स्वाभाविक रहन द्वारा भूख को उत्तेजित कर दे तो उसे फिर भी बचपन के भोजन का लाभ मिलने लगे—तब उसको सभी रसोद्भूतों वैसी ही मालूम होने लगेंगी जैसी “माता” थी, क्योंकि वह फिर नवयुवक हो जावेगा।

आपको शायद आश्चर्य होगा कि इन सब बातों से दृढयोग से क्या संबंध है। संबंध यह है—योगी ने भोजनातुरता को जीव लिया है, और उसके स्थान पर फिर भूख को पुनः स्थापित किया है। उसको प्रत्येक घ्रास में सुख मिलता है, यहाँ तक कि सूखी रोटी का टुकड़ा भी उसके लिये पोषण और सुख दोनों का देनेवाला है। वह उसे इस भाँति खाता है कि आपको मालूम भी नहीं है, और जिसका वर्णन आगे चलकर किया जायगा। इसलिये योगी भूख निराहारा घटा नहीं रहता; यह खूब खाए, ठीक पुष्ट, भोजन का सुख उठानेवाला होता है, क्योंकि उसके आधोन सब घटनियों से स्वादिष्ट चटनी भूख है।

दसवाँ अध्याय

भोजन से प्राण प्राप्त करने के विषय में योगी का विचार और अभ्यास

बहुत-से कार्यों को एक में मिलाने और आवश्यक कर्तव्यों को सुलभ कर बनाने (जिसमें यह कार्य करने योग्य हो जायें) की प्रकृति की खासरी अनेक उदाहरणों में देखने में आती है। इस अध्याय में हम प्रकार का एक बहुत ही जाज़बल्यमान उदाहरण प्रकाशित किया जायगा। हम दिखावावेंगे कि वह कैसे अनेक बातें एक ही साथ पूरा करती है और कैसे वह शारीरिक संगठन के अधिकतम आवश्यक कर्तव्यों को सुलभ कर भी बना देती है।

भोजन से प्राण प्राप्त करने के विषय में जो योगियों के प्रयास हैं उन्हीं के विचार से प्रारम्भ काजिए। योगिया का यह प्रयास है कि मनुष्य और नीच जंतुओं के भोजन में प्राण का एक ऐसा रूप रहता है, जो मनुष्य के बल और शक्ति को दायम रखने के लिए नितांत आवश्यक है, और प्राण का यह रूप मुख, जिह्वा और दाँतों की नाड़ियों द्वारा ग्रहण किया जाता है। कूँघने या दाँता से पीसने की क्रिया, जिससे भोजन के टुकड़े महीन-महीन कणों में पिस जाते हैं, इस प्राण को धृक् कर देती है और प्राण के इसने परमाणुओं को जिह्वा, मुख और दाँतों के सम्मुख उपस्थित कर देती है जितना संभव हो सकता है। भोजन के प्रत्येक परमाणु में भोजनप्राण का अणु का शक्ति के अनेकों प्राणाणु होते हैं, जो प्राणाणु कि दाँतों से कूँघने की पिटावट की क्रिया द्वारा, और छार में के क्षिप्य द्रव्यों

भोजन से प्राण प्राप्त करने के विषय में योगी का विचार और अभ्यास ५६

की रासायनिक क्रिया द्वारा पृथक् किए जाते हैं इनके अस्तित्व का ज्ञान आधुनिक वैज्ञानिकों को अभी नहीं है, और न ये आजकल के रसायन शास्त्र की परीक्षाओं द्वारा प्रकटित किए जा सकते, यद्यपि मविष्यत् के खोजी लोग इनके विषय में वैज्ञानिक प्रमाण दे देंगे। जब यह भोजनप्राण एक बार भोजन में से स्वतंत्र कर दिया जाता है तब यह जिह्वा, मुख और दाँतों की नाड़ियों के पास दोढ़ जाता है, और मांस और हड्डियों में होकर बहुत शीघ्रता से नाड़ी जाल के अनेक केंद्रों अर्थात् चक्रों में पहुँचता है, जहाँ से कि वह शरीर के प्रत्येक भागों में पहुँचाया जाता है और देहाणुओं को शक्ति और जीवत् प्रदान करता है। यह योगी के कल्प की मोटी-मोटी बातें हैं, इनका सविस्तर ध्यान हम आगे चलकर करेंगे।

शिष्य लोक आश्चर्य करेंगे कि जब हवा में इतना अधिक प्राण भरा हुआ है तब भोजन में से प्राण खींचने की क्या आवश्यकता है, और यह प्रकृति के विषय में समय का अर्थ खोना समझा जायगा कि इतना परिश्रम भोजन में से प्राण लाने के लिये किया जाय। परंतु इसका समाधान यों है। जैसे सब विद्युत् विद्युत् है वैसे ही सब प्राण प्राण हैं—परंतु जैसे विद्युत् की धार के अनेक रूप होते हैं, और मनुष्य के शरीर पर एक दूसरे से बहुत ही भिन्न असर डालते हैं, वैसे ही प्राण के रूपों के भी अनेक प्रकार के विकास होते हैं, पार्थिव शरीर में प्रत्येक रूप अपना निश्चित कार्य करता है, और भिन्न भिन्न प्रकार के कार्यों के लिये सभी रूप के प्राण की आवश्यकता होती है। हवा में का प्राण एक क्रिस्म का कार्य करता है, पानी में का दूसरे क्रिस्म का और भोजन में से जो प्राण प्राप्त किया जाता है वह तीसरे और क्रिस्म का कार्य संपादन करता है। योगियों के कल्प के सविस्तर वर्णन में जाना इस पुस्तक के उद्देश के बाहर की बात होगी, और हमको यहाँ साधारण वर्णन ही पर सतोष करना चाहिए। अमली

अश प्रतीति हो तब तक समझना चाहिये कि अभी उसमें पोषण निकालने के लिये शेष है; और हमारा भी विश्वास है कि यह बात बहुत सही है। परन्तु हम लोग ऐसा विश्वास करते हैं कि उसमें, यदि हम अवसर दें तो, ऐसा बोध होता है, जो हमें भोजन को व निगल जाने में एक प्रकार का ऐसा तोप देता है जो तब तक क्रायम रहता है जब तक कि भोजन में का कुल या क़रीब-क़रीब कुल प्राण नहीं खींच लिया जाता। आप देखेंगे, यदि आप योगी के भोजन के तरीक़ों को ग्रहण करेंगे कि आपका जो मुँह मैं से भोजन को हटाना न चाहेगा और उसे तुरन्त निगल जाने के स्थान पर आप उसे शनै-शनै मुँह में घुलाते रहेंगे और अंत में आपको यक़यणक ज्ञात होगा कि सब प्राण शायब होकर भीतर चला गया। यह मज़ा सादे-से सादे भोजन में और उस भोजन में जो आपका बहुत ही प्रिय है एक समान प्रतीति होगा।

इस मज़ा का वर्णन करना असम्भव-सा है; क्योंकि इस मज़ा का अनुभव ही साधारण लोग नहीं कर सके हैं। इसके भ्रमझाने में जो कुछ हम कर सकते हैं वह यह है कि इसकी उपमा हम अन्य ऐसी ही सवेदना से दें, यद्यपि हमें आशाका है कि इसे आप लोग हास्य जनक भ्रमझेंगे। आप उस सवेदना का जानते हैं जो पेमे मनुष्य के पास बैठने से होती है जो बड़ा आनखी है, और जिससे आप शक्ति अर्थात् जीवट ग्रहण कर रह हैं। कुछ मनुष्यों के देह में इतना अधिक प्राण होता है कि वे लगातार उनका प्रवाह बहावा करते हैं, और उसे दूसरों को दिया करते हैं, जिसका यह परिणाम होता है कि दूसरे उसके सग बैठने को बहुत पसंद करते हैं, और उस मनुष्य से पृथक् नहीं हुआ चाहते, क्योंकि उससे पृथक् होने को उनका जी न नहीं चाहता। यह एक उदाहरण है। दूसरा उदाहरण उस मनुष्य के पास बैठने का है जिस पर आपका प्रेम हो। ऐसी दशा में

परस्पर भोजन (प्राणभरित भाव) का परिवर्तन होता है जो बहुत ही आह्लादकर होता है । प्यारे का चुबन भोजन से इतना भरा रहता है कि उससे मनुष्य शिर से पैर तक पुलकित हो जाता है । हम जिस बात का वर्णन किया चाहते हैं उसका यह भी अपूर्ण ही उदाहरण है । जो सुख हमें मुनासिब और स्वाभाविक तरीक़ा से भोजन करने में मिलता है वह केवल स्वाद ही का सुख नहीं है, किंतु अधिकतर उस सवेदना से उत्पन्न हुआ है जो कि प्राण के ग्रहण करने में होती है, और जो बहुत कुछ ऊपर दिए हुए उदाहरणों से समता रखती है, यद्यपि हम जानते हैं कि जब तक आप शक्ति के दोनों विकासों की समता का अनुभव स्वयं न कर लेंगे तब तक आप इस उदाहरण पर हँसी करेंगे ।

जब आप मिथ्या भोजनानुरता को (जिसे भूख से भूख समझा जाता है) दमन कर लेंगे तब आप बिना छँटे हुए रोहूँ की रोटी के सूखे टुकड़े को भी झूब मसल-मसलकर खावेंगे, और उसमें भरे हुए पोषण के कारण उसके कवल स्वाद ही से सतोष न पावेंगे, किंतु उस सवेदना का भी सुख उठावेंगे जिसके विषय में हमने इतना जी लगाकर वर्णन किया है । मिथ्या भोजनानुरता की आदत ढोढ़ने और प्रकृति के उद्देश पर ध्यान में थोड़े अभ्यास की ज़रूरत है । जो भोजन जितना ही अधिक पुष्टिकारक होगा, वह स्वाभाविक ढंग को उतना ही अधिक नृसिकारी होगा, और यह भी एक बात स्मरण करने के योग्य है कि भोजन में जितनी ही पोषण शक्ति होगी उतना ही उसमें अन्नप्राण भी होगा—प्रकृति की चातुरी का एक और उदाहरण ।

योगी बहुत धीरे धीरे अपना भोजन खाता है, प्रत्येक ब्रास को तब तक मसलता रहता है जब तक उसमें उसे नृसि मिलती रहती है । अधिकांश दशा में तब तक उसे नृसि मिलती रहती है जब तक

उसके मुँह में भोजन रहता है, क्योंकि प्रकृति की अचेतित क्रियाएँ भोजन को शनैः शनैः घुसाकर भीतर छोड़ देती हैं। योगी अपने जख्मों को धीरे धीरे घुमाता है, और जिह्वा को घबसा देता है कि वह भोजन को सूख आलिंगन करे, और दाँत प्रेम से मोचन में हों। वह जानता है कि हम भोजन से अपने मुँह, जिह्वा और दाँतों की नाड़ियों द्वारा अस प्राण खींच रहे हैं, और हम उत्तजित और शक्तिमान् हो रहे हैं, और अपने शक्ति-भंडार को भर रहे हैं। साथ-ही-साथ वह यह भी जानता है कि हम भोजन को समुचित रीति से आमाशय और पतली अंतर्द्वियों के पाचन योग्य बना रहे हैं और शरीर को उसकी रचना के लिये अच्छी सामग्री दे रहे हैं।

वे लोग जो योगियों के तरीक़े से भोजन करते हैं, अपने भोजन में से साधारण मनुष्यों की अपेक्षा पोषण की अधिकतर मात्रा पावेंगे क्योंकि प्रत्येक ग्राम से अधिक-से अधिक पोषण खींचा जाता है, और उस मनुष्य के मामले में, जो अपने भोजन को अधूरा कुचल कर और अधूरा जार मिश्रित करके निगल जाता है, उसका भोजन बहुत-सा बर्बाद जाता है और मदती-गलती हुई दशा में शरीर से बाहर फेंक दिया जाता है। योगी के तरीक़े में कोई चीज़ रहा बना कर नहीं फेंका जाती जब तक वह दूर अस्ता रही नहीं हो जाता। भोजन में से पोषण का एक-एक ज़रा तक खींच लिया जाता है, और अधिकांश अन्नप्राण उसके परमाणुओं ही से खींचा जाता है। भोजन खाने से ज़र ज़र हो जाता है और जार का द्रव उसकी अंग अंग में घुल जाता है, जार के पाचनकारी अंग अपना आवश्यक कार्य करत हैं, और अन्य द्रव (जिनका ऊपर बयान हो चुका है) अन्न पर ऐसा असर डालते हैं कि उसमें का प्राण स्वतंत्र हो जाता है और नाड़ी-आक्ष द्वारा खींच लिया जाता है। जबकि, जिह्वा और गालों की क्रिया से जो भोजन संवाहित होता है, वह नाड़ियों के सम्मुख

भोजन से प्राण प्राप्त करने के विषय में योगी का विचार और अभ्यास ६५

प्राण के नए-नए अणुओं को पेश करता जाता है और नादियाँ उन्हें खींचती जाती हैं। योगी लोग भोजन को एक अर्से तक मुख में रखे रहते हैं, उसे धीरे धीरे अच्छी तरह से मसना करते हैं, और उसे ऊपर कही हुई अनिच्छापूर्व क्रिया से भीतर जाने का अवसर देते हैं, और प्राण ग्रहण से जो मज्जा मिलता है, उसका पूरा सुख उठाते हैं। आप इसका भावना तब कर सकते हैं, जब आपको इस प्रयोग के करने का अवसर मिले और आप कुछ खाने की थोड़ी चीज़ अपने मुख में ले लें और धीरे धीरे ठम मसलने लगें और उसे अवसर दें कि वह शनै-शनै आपके मुँह में शक्कर की रॉति गल कर भीतर गायब हो जाय। आप यह देखकर आश्चर्यित होंगे कि वह अनिच्छापूर्व घोंटन की क्रिया कैसी खूबी के साथ हुई है—भोजन शनै-शनै अपने अन्नप्राण को नादियों को देकर आप गल जाता है और धीरे धीरे आमाशय में पहुँच जाता है। उदाहरण के लिये रोटी का एक टुकड़ा लीजिए और यह विचार करके उसे खूब मसलिये कि दलें बिना निगले वह कितनी देर तक मुँह में ठहरता है। आपको मालूम हो जायगा कि यदि आप उसे बहुत देर तक मसलते रहेंगे, तो आपको उसके निगलने का कष्ट उठाना ही न पड़ेगा, और वह पतली स्नेह की भोंति होकर ऊपर लिखे हुए तरीके से धीरे धीरे आप से आप भीतर चला जायगा। और रोटी का वह छोटा टुकड़ा, अपने ही बराबर के दूसरे टुकड़े की अपेक्षा जो मामूली तौर से थोड़ा बहुत कूँच-कूँचकर निगल लिया गया है, दूना पापण और त्रिगुना प्राण देगा।

दूसरा मनोरञ्जक उदाहरण दूध का लीजिए। दूध द्रव होता है और इसलिये इसके मसलने का कोई आवश्यकता ही नहीं रहती जैसी कि ठोस भोजन के लिये हुआ करती है। परन्तु बात यही रही (और सावधानी से तजरबा करने पर अच्छी तरह से प्रमाणित

हुई) कि यदि एक अघसेरा दूध गले में से होकर पेट में या द्रिया जाय, तो वह उस उत्तने ही दूध की अपेक्षा, जो धीरे धीरे चूसा गया है और चण-भर मुँह में रखकर जोभ से चुभलाया गया है, आधे से अधिक पोषण और अन्नप्राण कमी नहीं देता। यद्यपि मा के स्तन अथवा बोटल से जब दूध खींचता है, तो वह मुँह और जीभ को चुभला-चुभलाकर दूध खींचता है और उसके मुँह के भीतर की म्निष्ठियों से द्रव स्रवा करता है, जो दूध में के प्राण को छुटकारा देता जाता है और दूध में मिश्रित होकर रासायनिक क्रिया से उसे पाचन योग्य बनाता जाता है, यद्यपि कभी दूध को बिना चुभलाए नहीं निगलता। यद्यपि यह बात ठीक है कि जब तक बच्चे के मुँह में दाँत नहीं निकलते, तब तक उसके मुँह से सड़ा तार नहीं स्रवता।

हम अपने शिष्यों को सलाह देते हैं कि ऊपर लिखी हुई रीति में जाँच करें। जब आपको मौका मिले, थोड़ा समय निकाल लीजिए। तब धीरे धीरे भोजन को मसलते हुए उसे मुँह में गल जाने का अवसर दीजिए और भोजन को तुरंत निगल न जाए। यह भोजन का गलने देना सभी समभव होगा, जब कुचलते-कुचलते यह मजार्द की भाँति हो जायगा, और बहुत अस्थो तरह से तार से मिल जायगा, और उसके पण अर्धपाचित दशा को पहुँच जायँगा और ठनमें स अन्नप्राण कुल निकल जायगा। एक बार एक सेब या कोई फल इसा प्रकार खाने का यत्न कीजिए, उमी थोड़े ही खाने में आपको फाफ्री भोजन खाने की तृप्ति हो जायगा, और आपको कुछ कुछ यदी हुई शक्ति का अनुभव होगा।

हम समझते हैं कि योगी के लिये भोजन में इतना समय लेना और इस प्रकार खाना दूसरी बात है, और कामकाजी गृहस्थ के लिये ऐसा करना दूसरी बात है; और हम अपने पाठकों से यह आशा

भोजन से प्राण प्राप्त करने के विषय में योगी का विचार और अभ्यास ६०

नहीं करते कि वे अपनी बरसों की आदत को एकदम बदल देंगे। परंतु हमें निश्चय है कि इस प्रकार भोजन करने में थोड़ा सा भी अभ्यास करने से मनुष्य के ऊपर परिवर्तन आ जायगा, और हम जानते हैं कि इसी तरह थोड़ा-थोड़ा चल करते रहने से प्रतिदिन के भोजन के मसज्जनेवाले तरीके में एक खासी उन्नति हो जायगी। हम यह भी जानते हैं कि शिष्य को एक नई खरी मालूम होगा—भोजन में अधिक स्वाद मिलेगा—और शिष्य 'प्रेम' से भोजन करना सीख लेगा और प्राण को यों ही झूट से निगल न जायगा। जो मनुष्य इस तरीके का कुछ दिन अनुसरण करेगा, उसको स्वाद की एक नई दुनिया खुल जायगी और पहले की अपेक्षा अब भोजन करने में उस बहुत अधिक सुख मिलेगा, उसके भोजन का पाचन बहुत अच्छा होन लगेगा और उस का जीवत बढ़ जायगा; क्योंकि उसको अधिक मात्रा में पोषण और अन्नप्राण मिलेंगे।

जिनके पास समय और अवसर है कि इस मराके को पूरा पूरा बर्त सकें, उनके लिये संभव है कि वे थोड़ा भोजन से बहुत अधिक लाभ और पोषण प्राप्त कर सकें क्योंकि उनका खाना हुआ अन्न बर्बाद न होगा, इसको परीक्षा उनका मल की जाँच से हो सकती है। जो बूढ़ा, जमी और नाताकृती के रोगी हैं वे तो अवश्य अवश्य इस तरीके को पालन करके इसका लाभ उठवें।

योगियों को लोग अल्पमाजी जानते हैं परंतु वे ही पूरे तार से पूरा पोषण का मद्दिमा और आवश्यकता समझते हैं, और शरीर को सदा पुष्ट और रचनाकारी सामग्रियों से युक्त रखते हैं। इसका रहस्य यह है कि वे भोजन में के पोषण को बर्बाद नहीं करते, उसके सब पोषण को खींच लेते हैं। वे अपने शरीर में रही पदार्थों का मोका नहीं लादे रहते। जो शरीर की बल की गति में अवरोध डाले अथवा उसके दूर करने में शक्ति का नाश हो। वे थोड़े-से-थोड़े भोजन से

अधिक-से अधिक पोषण प्राप्त करते हैं—योद्धी सामग्री से अधिक अन्नप्राण खींचते हैं ।

यदि आप पूरा पूरा इस विधान को न बर्त सकें, तो भी आप ऊपर दिए हुए तरीकों से बहुत कुछ उत्पत्ति कर सकते हैं । हमने माधाय मोटी मोटी बातें लिख दी हैं—शेष आप स्वयं ही कर लीजिए—अपने लिये जाँच कर लाजिए—यही तरीका किसी बात को किसी तरह सीखने का है ।

हमने इस किताब में कह जगहों पर बतलाया है कि प्राण के खींचने में मानसिक अवस्था का प्रधान प्रभाव पड़ता है । यह बात हवा ही से प्राण खींचने के विषय में नहीं है, बल्कि भोजन से भी प्राण खींचने के विषय में भी है । भोजन करते समय सर्वदा यह ध्यान बना रहे कि “हम भोजन के प्राप्त का कुल प्राण खींचे लेते हैं” और इस प्राण की भावना के साथ साथ पोषण की भावना भी रखिए, तब आपको ऐसा करने से, न करने की अपेक्षा, बहुत अधिक लाभ होगा ।

ग्यारहवाँ अध्याय

भोजन

खाद्याखाद्य का विचार हम बिलकुल अपने शिष्यों के पसंद पर छोड़े देते हैं। अपने लिये तो हम आस तीर का भोजन पसंद करते हैं, यह विश्वास करके उसके खाने से उत्तम-से उत्तम फल प्राप्त होता है। हम जानते हैं कि जिंदगी-भर की क्या कई पोटियों की, पकी हुई आदत एक दिन में नहीं बदल सकती, और मनुष्य को अपने ही तर्जों और ज्ञान से काम करना, दूसरों की आज्ञा से काम करने की अपेक्षा अधिक अच्छा है। योगी ज्ञात निरामिष भोजन पसंद करते हैं, स्वास्थ्य के हित के लिये और मांस भोजन से पूर्वी पहेँज के कारण भी अच्छे कामिल योगी फल आदि और बिना कूटे हुए गोहूँ की सादी रोटी अधिक पसंद करते हैं। परंतु जब वे उन लोगों की सगति में पड़ जाते हैं, जिनकी भोजन विधि और ही है, तब वे अवसर के अनुकूल अपने को थोड़ा बहुत बना लेने में बहुत पशोपेश नहीं करते; और अपने को किसी के ऊपर भार नहीं बनाते, क्योंकि वे जानते हैं कि यदि हम मली नौति मसलकर खाना खाएँगे, तो हमारा आमाशय हमारे भोजन की अच्छी सुधि ले लेगा। सच यात तो यह है कि वर्तमान भोजनों की कुछ दुष्प्राय चीज़ें भी खाई जा सकती हैं, यदि ऊपर लिखी हुई विधियों का अच्छी तरह से प्रयोग किया जाय।

हम इस अध्याय को मुसफ़िर योगी के भाव में लिखते हैं। हमारी इच्छा अपने शिष्यों पर भोजन विषयक अधिक दबाव डालने की नहीं है। मनुष्य को स्वयं अपनी बुद्धि और तर्जों से काम

करना चाहिए, ऊपर से दवाव डालना ठीक नहीं। यदि कोई मनुष्य जिंदगी भर से मांस खाता आता हो, तो उसके लिये विना मांस का भोजन करना बहुत ही कठिन हो जायगा, वैसे ही जो मनुष्य पकाया हुआ भोजन करता आया है, उसके लिये विना पकाया भोजन फल आदि का खाना भी बहुत कठिन पड़ जायगा। आपसे हमें सिर्फ इतना ही कहना है कि आप इस विषय पर थोड़ा शौर कर लें, फिर जैसी आपकी प्रवृत्ति रहे, वैसा करें; पर हाँ, यदि भोजन को बदलते जायें, तो बहुत अच्छा है। यदि आप अपनी प्रवृत्ति ही पर भरोसा करेंगे, तो यह प्रायः आपस वही वस्तु पसंद करावेगी, जो उस समय आपके लिये आवश्यक होगी; और हम प्रवृत्ति पर भरोसा करना, खाद्यान्न के कठिन नियमों के पालन की अपेक्षा अच्छा समझते हैं। जितना आपको भावे आप चाहें परंतु उसे धीरे धीरे प्रवृत्ति मस लिए और अपने पसंद का प्रयोग बहुत-सी चीजों में कीजिए। हम इस अध्याय में कुछ ऐसी बातों का जिक्र करेंगे, जिन्हें बुद्धिमान मनुष्य स्वयं छोड़ देंगे परंतु हम केवल साधारण सलाह को माँसि कहेंगे। मांस भोजन के विषय में हम लोगों का विश्वास है कि शनैः शनैः मनुष्य को मालूम हो जायगा कि मांस उसका स्वाभाविक भोजन नहीं है परंतु हम लोगों का विश्वास है कि मांस का खाना या त्याग करना मनुष्य की अपनी ही प्रवृत्ति से उपजना चाहिए न कि ऊपर से दवाव डालकर उससे कराना चाहिए। क्योंकि जब उसकी प्रवृत्ति इच्छा मांस खाने की हो गई, तो यह वस्तु मांस खाने के समान ही हो गया। जब मनुष्य की गति और भावे होगी, तो उसकी मांस खाने की इच्छा समाप्त हो जायगी; परंतु जब तक वह समय न आवे, तब तक दवाव डालकर उससे मांस का खाना पुढ़ा देना कोई लाभ न करेगा। हम जानते हैं कि हमारे इस कथन का बहुत-से पाठक प्रचलित मत का विपक्ष

समझेंगे, पर हम करें क्या—तजर्थे से हमारे कथन की पुष्टि होगी।

यदि हमारे पाठकों का जो अनेक प्रकार के भोजनों के हानि लाभ के विचारने में लगता हो, तो उन्हें इस विषय की कुछ उन अच्छी किताबों को पढ़ना चाहिए, जो हाल ही में प्रकाशित हुई हैं। परंतु उन्हें हम विषय को खूब चारों ओर से सोच लेना चाहिए और किसी लेखक के खास प्रवर्तित मत पर यथे की भौति न विश्वास कर लेना चाहिए। हमारे सामने जो भोजन आते हैं, उनकी हानि-लाभ के विषय में अच्छी किताबों के पढ़ने से शिक्षा हा मिलेगी और ऐसा शिक्षा से शनै-शनै हमारा भोजन द्रव्य भी परिवर्तित होने लगेंगे। परंतु ऐसे परिवर्तन विचारों और तजर्थों के द्वारा होने चाहिए न कि किसी मतवादी के केवल कह देने से। हमारी यह राय है कि हमारे शिष्य इन प्रश्नों पर अक्सर विचार किया करें कि हम अधिक मांस तो नहीं खा रहे हैं? हम अधिक चर्बी तो नहीं खा रहे हैं? हम काफ़ी फल खाते हैं कि नहीं? क्या हमारे भोजन में चिना कूटे गोहूँ का कुछ रोटी रहे, तो अच्छा न होगा? क्या हम बहुत पेचीदा तरीकों से पकाए लतकीर और लज़ीज़ खानों की ओर तो नहीं झुकते जा रहे हैं? यदि हमसे कोई खाने के विषय में सलाह पूछे, तो हम तो यही कहेंगे कि अनेक प्रकार का भोजन करो, पर पेचीदा रीतियों से पकाए हुए खाने से बचकर रहो, बहुत चर्बी मत खाओ, तलनेवाली कढ़ाही से दूर रहो, बहुत मांस मत खाओ, खास कर सुअर और गाय का मांस तो कभी मत खाओ, धीरे धीरे अपने भोजन की प्रवृत्ति को सीधे सादे खाने की ओर झुकाओ, ज़मीर से यनी हुई रोटियों आदि को कम करो, गरम चपातियों को तो अपने भोजन से दूर रख दी कर दो; खाते वक्त खूब धीरे धीरे मसखो जैसा कि हम ऊपर कह आए हैं;

भोजन से डरो मत, यदि तुम उसे उचित रीति से खाओगे, तो वह तुम्हारी हानि न करेगा, यद्यत् कि तुम उससे बरोग नहीं ।

बेहतर होगा कि सुबह का पहला भोजन हल्का हो, क्योंकि सवेरे शरीर में मरम्मत होने की बहुत आवश्यकता नहीं रहती क्योंकि शरीर रात भर आराम करता रहा है । यदि संभव हो, तो भारता के पहले कुछ व्यायाम कर लो ।

यदि आप उचित रीति से मसजने की स्वाभाविक रीति को धारण कर लेंगे और उचित भोजन का मज़ा पा जाँयेंगे, तो अस्वाभाविक भोजनातुरता की जो आदत पड़ गई है, वह आप ही छुट जायगी और स्वाभाविक भूख छोट आवेगी । जब स्वाभाविक भूख छोट आवेगी, तो प्रवृत्ति केवल पोषणकारी ही भोजनों को चुनेगी; और तुम उसी वस्तु को चाहोगे, जिसकी तुम्हें उस वक्त पोषण के बिना अत्यंत आवश्यकता होगी । मनुष्य की प्रवृत्ति, यदि व्यय के उन पकवानों द्वारा बिगाड़ न दी जाय जो केवल भोजनातुरता उत्पन्न करते हैं, तो वह यही अच्छी पथदर्शिका होती है ।

अगर आपकी तबियत कुछ खराब हो, तो एक वक्त भोजन न करने में परायेपेश मत कोजिए, आमाशय को अवसर दीजिए कि जो कुछ उसमें है, उसी को दूर करे । बिना खाए हुए मनुष्य कई दिन तक बिना किसी भय के रह सकता है, परंतु हम बहुत लंबे उपवास की सलाह नहीं देते । हमारी यह राय है कि तबीयत खराब हो तो पर आमाशय को थोड़ा आराम दे देना बुद्धिमानी है ; इससे मांमस करनेवाली शक्ति का अवसर मिलता है कि वह उस रही पदार्थ को निकाल बाहर करे, जो दुःख दे रहा है । आप देखेंगे कि आनंद जब बीमार पड़ते हैं, तो खाना छोड़ देते हैं, और तब तक पड़े रहते हैं जब तक स्वास्थ्य न आ जाय और स्वस्थ होने पर वे खाने लगते हैं । हम उनसे यह पाठ सीखकर प्रायदा उठा सकते हैं ।

हम अपने शिष्यों को भोजन के विषय में ऐसा भीरु नहीं बनाया चाहते कि वे प्रत्येक आस तौलें, नापें और उसका तत्व निर्णय करें। हम इसको अस्वाभाविक तरीका समझते हैं; हमारा विश्वास है कि ऐसे तरीके से भोजन से भय उत्पन्न होता है और प्रकृति-मानस गलत-गलत भावनाओं से भर जाता है। हम इसी तरीके को अच्छा समझते हैं कि भोजन के पसंद के विषय में साधारण सावधानी और विचार से काम लिया जाय और तब उस विषय से निश्चित हो जाया जाय और पोषण तथा ताकत का ध्यान करते भोजन किया जाय, भोजन को उसी प्रकार मसला जाय, जैसे हम फल खाए हैं और यह जानते रहें कि प्रकृति अपने काम को अच्छी भाँति कर लेगी।

जहाँ तक सम्भव हो, प्रकृति के माग ही पर बने रहो, उससे दूर न जाओ; उसी के उद्देश को उचित और अनुचित के पट्टान में अपना प्रमाण बनाओ। बलवान् स्वस्थ मनुष्य अपने भोजन से डरता नहीं; उसी प्रकार जो मनुष्य स्वस्थ बनना चाहता है, उसे भी अपने भोजन से डरना न चाहिए। प्रमत्त रहो, ठीक सौमं लो, ठीक रीति से भोजन करो, उचित रीति से रहो, ता तुम्हें प्रत्येक आस पर भोजन की रसायनिक परीक्षा करने का मौका ही न मिलेगा। अपनी प्रकृति पर भरोसा करने में डरो मत, क्योंकि स्वाभाविक मनुष्य की वह पथ प्रदर्शिका है।

बारहवाँ अध्याय

देह की सिचाई

इदयोग-शास्त्र का प्रधान नियम एक यह है कि जीवों के लिये जो प्रकृति का मन्त्र दान जल है, उसका विचार-पूर्वक प्रयोग किया जाय। मनुष्य को स्वाभाविक तदुक्तों को कायम रखने के लिये पानी एक प्रधान साधन है, इस बात पर मनुष्य के ध्यान को आकर्षित करने की आवश्यकता भी न होती परन्तु मनुष्य कृत्रिम सामानों, आदतों, रवाजा आदि का ऐसा दास बन गया है कि वह प्रकृति के नियमों को भूल गया। वह प्रकृति के मार्ग पर लौट आये, तभी वह कुछ आराम कर सकता है। छोटा बच्चा अपनी प्रवृत्ति द्वारा पानी के नाम को जानता है, और पानी पाने के लिये बड़ी चाह दिखता है; परन्तु ज्यों-ज्यों वह बड़ा होता है, त्यों-त्यों स्वाभाविक आदत से दूर होता जाता है, और अपने इर्द गिर्द के बड़े लोग की शक्त आदतों में पड़ जाता है। यह बात विशेष करके उन लोगों के सम्बन्ध में ठीक-ठीक घटती है, जो लोग बड़े-बड़े नगरों में रहते हैं, जहाँ की कड़ों का गरम पानी बरपाव होता है, और इस प्रकार वे शनैः-शनैः पानी के स्वाभाविक प्रयोग से वृथ्वा हो जाते हैं। ऐसे मनुष्य पानी पीने (या यों कहिये कि न पीने) का और प्रकृति की माँग को मुस्तय कर देने की मह आदतों को धारण कर लेते हैं; और मंत्र में प्रकृति की माँग की उन्हें चेतना तक नहीं रहती। हम मनुष्यों को ऐसा कहते अक्सर सुनते हैं कि “हमें पानी क्यों पीना चाहिए। हमें तो प्यास नहीं लगती।” परन्तु यदि वे प्रकृति के मार्ग पर बने रहते, तो उन्हें अक्सर प्यास लगती, और उन्हें प्रकृति की माँग सुनाई

यों नहीं देती, इसका एकमात्र कारण यह है कि उन्होंने प्रकृति की माँग पर इतने दिन ध्यान नहीं दिया, इसलिये प्रकृति बेदिल होकर उतना जोर से पानी नहीं माँगती, इसके अतिरिक्त उनका ध्यान और शक्तों में रहता है, इसलिये उनको प्रकृति की माँग की पहचान ही नहीं होखी। यह बड़े ही आश्चर्य की बात है कि मनुष्य ने जीवन के इस प्रधान व्यापार को भुला दिया है। बहुत-से लोग तो शायद ही कभी कोई द्रव पीते हों और वे कहते भी हैं कि “हम नहीं समझते के हमारे लिये यह अच्छा है” यह बात यहाँ तक बढ़ गई है कि हमने एक-दूसरे भी, कहने को, स्वास्थ्यचाय को जाना है, जो ऐसा प्रबुद्ध उपदेश करते हैं कि “प्यास एक बीमारी है” और लोगों को उजाह देते हैं कि द्रव पदार्थों को पिएँ हा नहीं, क्योंकि पानी का स्तेमाल अस्वाभाविक है। हम ऐसे उपदेशकों के साथ विवाद करना नहीं चाहते—इनकी मूल्यता उन लोगों पर अवश्य विदित हो जायगी, जो मनुष्य और नीच जंतुओं के स्वाभाविक जीवन पर ध्यान देंगे। मनुष्य को प्रकृति के मार्ग पर लौट जान दीजिए तो वह चारों ओर, जीवन के सब रूपों में, पौधों से लेकर दूध पानेवाले ऊँचे जानवरों तक, पानी पीना देखने लगेगा।

योगी पानी पीने के समुचित प्रयोग को इतनी प्रधानता देता है कि वह इसे स्वास्थ्य के प्रथम नियमों में समझता है। वह जानता है कि रोगी मनुष्यों में से अधिकांश जन ऐसे हैं, जो उस द्रव के अभाव के कारण रोगी हुए हैं, जिसकी आवश्यकता उनके शरीर की थी। जैसे पौधे को पानी और भूमि तथा हवा में से भोजन पाने की आवश्यकता होती है, जिससे वह स्वस्थता को प्राप्त हो, वैसे ही मनुष्य को मा द्रव की काफ़ी मात्रा की आवश्यकता होती है कि वह स्वस्थ बना रहे या यदि अस्वस्थ हो गया है, तो फिर स्वास्थ्य लाभ करे। ऐसा कौन खणाल करेगा कि पौधे को पानी न दिया जाय ? ऐसा

कौन मनुष्य होगा जो क्रमावर्तार घोड़े को पूरी मित्रदार में पानी देगा ? परंतु मनुष्य पौधे और जानवर को तो वह पदार्थ देता है जिसकी उनके लिये अपनी साधारण अकृ से उत्पन्न समझता है परंतु अपने ही को जीवनदायक द्रव्य से वंचित रखता है। पर वा इसका फल वैसे ही भोगेगा, जैसे बिना पानी पाए पौधे और घोड़े फल भोगते हैं। जब आप पानी पीने के प्रयत्न पर विचार करने लगे तो पौधे और घोड़े के इस उदाहरण को स्मरण रखें।

अब यह देखना चाहिए कि शरीर में पानी किस किस काम में आता है, और तब विचारा जाय कि इस विषय में हम स्वाभाविक जीवन जी रहे हैं कि नहीं। प्रथम तो हमारे शरीर का ७० प्रति सैकड़ा भाग पानी है। इस पानी का कुछ भाग हमारे सगठन में प्रयुक्त होता है, और लगातार हमारे शरीर से प्रयुक्त होता रहता है; और जितना पानी खर्च हो जाता है उतना ही पानी फिर शरीर में भर देना चाहिए, यदि शरीर को स्वाभाविक दशा में रचना स्वीकार हो।

यह शरीर-यंत्र चमड़े के अगणित छिद्रों द्वारा देहवाष्प और पसीने के रूप में लगातार जल छोड़ रहा है। पसीना उस शारीरिक द्रव मल को कहते हैं, जो चमड़े के छिद्रों से इतनी शीघ्रता से फँका जाता है कि बिंदुओं के रूप में एकत्रित हो जाता है। देहवाष्प उसे कहते हैं जो पानी शरीर के छिद्रों से लगातार और अज्ञात रूप से वाष्प रूप में निकलता करता है। जॉब से मालूम हुआ है कि यदि चमड़े के वाष्प निकलना बंद कर दिया जाय, तो जल मर जाय। पुराने रोम के एक व्यापार में एक लड़का सोन के पत्रों में सिर में पैर तक धातुआदिन करके एक दयता की मूर्ति बनाया गया था—सोन के पत्रों के हटाने के पहले ही लड़का मर गया, क्योंकि धारिणश और स्पर्श पत्रों के कारण उसके देह का वाष्प निकल न सका। प्रकृति की शिष्टा

में बाधा पहुँची और शरीर उचित रीति से कार्य न कर सका, इस लिये जीव ने उस मोस-कुट को छोड़ दिया ।

पसीने और देहवाष्प के रासायनिक विश्लेषण से जन्मा गया है कि ये देहयत्र के रही पदार्थों से भरे हुए होते हैं—मल और परित्यक्त कण से भरपूर होते हैं—जो, यदि देहयत्र में काफ़ी पानी न पहुँचाया जाय, तो शरीर ही में रह जायें उनमें विष उत्पन्न कर दें और परिणाम में रोग तथा मृत्यु को बुला लें । शरीर की मरम्मत का काम सर्वदा हुआ करता है, येकार और रही रशे हटाए जाया करते हैं और उनके स्थान में नई ताज़ी सामग्री उस रुधिर में स, जिसने भोजन में से नई सामग्री समझ की है, जुटाई जाती है । यह रही अवश्यमेव शरीर में बाहर निकाला जानी चाहिए, और प्रकृति इसे निकालने में प्रबुध साधन रहती है—वह देहयत्र में कूड़े करकट का रखना कभी भी पसंद नहीं करती । यदि यह रही पदार्थ देहयत्र ही में रहने दिया जाय, तो यह विष हो जाता है और रोग की अवस्था उत्पन्न कर देता है । यह, कीटाणु, उनके बीज, भड़े-बच्चे इत्यादि का उत्पत्तिस्थान और चरागाह बन जाता है । कीटाणु स्वच्छ और स्वस्थ शरीर-यत्र को अधिक हानि नहीं पहुँचाते परंतु ज्यों ही वे जल द्रवी मनुष्य के सपर्क में आते हैं, और उसके शरीर को रही और कूड़े करकट तथा नाना प्रकार की गदगियों से भरा पाते हैं, त्यों ही वे वहाँ ही डेरा डालकर अपनी कार्रवाई शुरू कर देते हैं । हम इस विषय में कुछ और बातें भी स्नान के विषय के साथ यतलावेंगे ।

हठयोग के प्रति दिन के जीवन में पानी सर्वप्रधान काय करता है । योगी इसे भीतर और बाहर दोनों भाँति प्रयोग करता है । यह स्वास्थ्य को कायम रखने के लिये इसका प्रयोग करता है, और जहाँ रोग में शरीर की स्वाभाविक क्रिया को नियंत्रित कर दिया है, वहाँ पर फिर भी स्वास्थ्य स्थापित करनेवाले इसके गुणों की महिमा की

शिक्षा देता है। हम इस किताब के कई भागों में पानी के प्रयोग का जिक्र करेंगे। हम इस विषय की मुख्यता का धारण शिष्यों के हृदय में अंकित कर दिया चाहते हैं; और उनसे आग्रह के साथ निवेदन करते हैं कि इस विषय को बहुत ही सीधा-सादा ज्ञान कर तुच्छ न समझ बैठें, और इसे छोड़ न जायें। हमारा प्रति दस पाठकों में से सात को इस मलाह की बड़ी आवश्यकता है। इस छोड़ न जाइए। सुना आपने? हम आप ही से कहते हैं।

देहवाष्प और पसीना दोनों इसलिये भी आवश्यक हैं कि उनके साथ-साथ देह की अतिशय गर्मी भी निकलती जाय, और शरीर का ताप उचित दज का बग रहे। जैसा हम ऊपर कह आए हैं, देहवाष्प और पसीना दोनों देहयंत्र के निरन्त्रे पदार्थों को निकालकर फेंकने में भी सहायक होते हैं। घमड़ा गुदों को सहायता पहुँचान का अवयव है। बिना पानी के घमड़ा इस काम को करने के लिये असमर्थ हो जाता है।

स्वाभाविक युवक १½ पाइंट से लेकर २ पाइंट तक पानी २४ घंटे में पसीना और देहवाष्प के रूप में छोड़ता है; परंतु जो मनुष्य बहुत शारीरिक परिश्रम का काम करते हैं, वे और भी अधिक पसीना छोड़ते हैं। आर्द्र वायुमंडल की अपेक्षा शुष्क वायुमंडल में मनुष्य अधिक गर्मी सहन कर सकता है; क्योंकि शुष्क वायुमंडल में देहवाष्प इतनी शीघ्रता से उड़ जाता है, कि गर्मी बहुत जल्द और सत्परता से प्रसारित हो जाता है। फेफड़ों की राह से भी बहुत-सा पानी प्रश्वास द्वारा बाहर फेंका जाता है। भ्रूणव्रियाँ ता अपना काम करने में बहुत ही ज़ियादा पान; बाहर निकालती हैं; स्वल्प युवक २ पाइंट पानी इस प्रकार प्रसारित करता है। इतना पानी निर भी भरना होगा, सभी शारीरिक यंत्र उचित रीति से कार्य कर सकता है।

कई कार्यों के लिये शरीर में पाना आवश्यक होता है। उसका एक कार्य तो यह है (जैसा ऊपर वर्णन किया गया है) कि शरीर में जो लगातार ज्वलन क्रिया हो रही है, उसकी अधिकता को रोके और उसको नियमित दर्जे में रखे। यह ज्वलन क्रिया, फेफड़ों द्वारा खींचे हुए हवा के ऑक्सीजन के भोजन के कार्बन के संपर्क में आने से होती है। आर्बो करोडों रेहायुओं में यह ज्वलन क्रिया होती रहती है और यही देहताप उत्पन्न करती है। पानी जब देह्यत्र में होकर गुजरता है, तब तापसाम्य को स्थापित रख सकता है और ताप का बढाव नहीं होने पाता।

शरीर धार्यदारी के लिये भी पानी का काम में लाता है। यह रुधिरापवाहक और रुधिरापग्राहक धमनियों और शिराओं में होकर बहा करता है, और रुधिराणुओं तथा अन्य वीपण पदार्थों को शरीर के भिन्न भिन्न अवयवों और भागों में पहुँचाया करता है, जिससे ये रचना के कामों में, जिनका ऊपर वर्णन हो चुका है, लागू जायें। शरीरयत्र में द्रव की कमी के कारण रुधिर में भी कमी आ जायगी। रुधिर की वापसी यात्रा में, जब वह रुधिरापवाहक शिराओं द्वारा बौटता है, द्रव निरुम्मी रहियों को ग्रहण करता आया है (इन रहियों का अधिकांश विप हो जाता, यदि शरीर ही में पड़ा रहता) और उन्हें गुरों के मल-र्यागी अवयवों, चमडे के छिद्रों और फेफड़ों के हवाले करता है जहा से विपैली मृतक सामग्री— और निरुम्मी रहियों बाहर फेंक दी जाती हैं। बिना पुष्कल द्रव के, यह काय प्रकृति के उद्देश के अनुसार नहीं सिद्ध हो सकता। और बिना काफ़ी पानी के खाए हुए भोजन की सीड़ी, शरीरयत्र की राख, पुराण अर्मात् मैत्रा अरुड़ी तरह गोला नहीं रह सकता कि आसानी से मजाशय में स शरीर के बाहर निकल जाय और परि शाम में कोष्ठबद्ध और उमकी समिनी बीमारियाँ हो जाती हैं। योगी

लोग जानते हैं कि नव दशमांश जीर्ण यक्ष्कोष्ठ की यीमारियाँ इसी कारणा होती हैं—वे यह भी जानते हैं कि नव दशमांश जीर्ण यक्ष्कोष्ठ की यीमारियाँ बहुत शीघ्र दूर हो जायें, यदि मनुष्य पानी पीने की स्वाभाविक आदत पर आ जाय । हम इस विषय का ध्यान एक पूरे अध्याय में करेंगे, परंतु इस विषय पर हम अपने शिष्यों का ध्यान बार बार आपर्णित किया चाहते हैं ।

पानी की काफ़ी मित्रदार, रुधिर की उचित उत्तेजना और उसके पूरे संचार के लिये भी चाहिए—शरीर के निकम्मे द्रव्यों को दूर करने में भी जल चाहिए—शरीर द्रव हो भोजन-रस का स्वीयता और चप नाचा है, इसलिये भी जल की आवश्यकता है ।

जो मनुष्य काफ़ी पानी नहीं पीते, उनके देह में रुधिर के एकत्रित होने में भी प्रामी रहती है । वे बिना रुधिर के सूखे व पीले नज़र आते हैं । उनका चमड़ा सूखा उजराकांत-सा दिखाई देता है और उनके शरीर से देहवाष्प बहुत कम निकलती है । उनकी सूख अस्वस्थ मनुष्य की-सी होती है, जिसे देखकर सूखे हुए फूल पाद आ जाते हैं, जिन्हें खूब पानी में भिगोने की आवश्यकता होती है, जिससे वे भरे और स्वाभाविक नज़र आवें । ऐसे मनुष्य क़रीब-क़रीब सवदा यक्ष्कोष्ठ का रोग भोगा करते हैं—यक्ष्कोष्ठ के साथ साथ और भी अगणित रोग उसके संग चला करते हैं, जैसा हम अन्य अध्याय में दिखलावेंगे । उनकी बड़ी चोंतड़ी अर्थात् मल्लाशय गंदा और मैले से भरा रहता है; और उनके शरीरभग्न में उमी मल्लाशय के एकत्रित मैले से रस पहुँचा करता है, जिसे कि पुरा और दुर्गंध स्वाम द्वारा बाहर फेंकने का यत्न प्रकृति द्वारा किया जाता है अथवा यक्ष्बुद्धार पमीता या देहवाष्प या अस्वाभाविक मूत्र द्वारा बाहर निकालने की चेष्टा होती है । यह सुगंध पाठ नहीं है परंतु बिना इन बातों के कष्ट आपका ध्यान इधर आवेगा ही नहीं, इसलिये

बेहतर है कि हम साफ़ शब्दों में इसे कह डालें। य सब घातें केवल पानी की कमी के कारण होती हैं। ज़रा ध्याल तो कीजिए आप अपने शरीर के बाहरी भाग को साफ़ करने के लिये तो इतने उलसुक रहें और भीतर इतना मैले स भरा रहे।

मानव शरीर के सब भीतरी भागों में पानी की आवश्यकता रहती है। उसे लगातार सिंचाई की ज़रूरत रहती है, और यदि यह सिंचाई देह को न दी जाय तो देह को उतना ही भोगना पड़ता है जितना सिंचाई के बिना भूमि को भोगना पड़ता है। स्वस्थ रहने के लिये प्रत्येक देहाणु, रेशा और अवयव को पानी की ज़रूरत है। पानी सब पदार्थों को गला और धुला देनेवाला होता है इसलिये शरीर यद्यपि इस योग्य बनाए रहता है कि वह पाना से धुले भोजन में से पोषण ग्रहण और वितरण कर सके और यंत्र के निकम्मे पदार्थों को दूर बहा सके। यह अक्सर कहा जाता है कि रुधिर ही जीवन है, और यदि ऐसा है तो पानी को क्या कहना चाहिए, क्योंकि बिना पानी के रूख भी कुछ नहीं।

गुदों के लिये भी पानी आवश्यक है कि वे अपना मूत्रोत्सर्जन का काम कर सकें। इसकी ज़रूरत लार पित्त, पैनक्रियाटिक द्रव, आमाशयिक द्रव, और शरार के अन्य द्रवों की बनावट में भी पड़ती है; और इन द्रवों के बिना पाचनक्रिया बिल्कुल असंभव है। आप पानी पीना बंद कर दीजिए वय इन सब आवश्यक चीज़ों में कमी आ जायगी। अब आया आपके ध्यान में ?

अगर आप इन बातों को योगियों की कल्पना समझकर इन पर सदेह करें तो आपको उचित है कि आप शारीरिक शास्त्र (Physiology) को किसी अच्छी वैज्ञानिक किताब को पढ़ें, जो किसी परिचामी धुरंधर विद्वान् की लिखी हो। आपको हमारे कमरों की पुष्टि और समर्थन मिल जायेंगे। एक नामी शारीरिक विज्ञान

वाले ने कहा है कि स्वीभाविक शरीर के रेशों में इतना पानी रहता है कि यह पात स्वयसिद्ध की भाँति कही जा सकती है कि "सर्वदेहाणु पानी ही में रहते हैं।" और यदि पानी ही नहीं है तो जीवन और स्वास्थ्य कैसे रह सकते हैं ?

आपको यह बतलाया गया है कि २४ घंटे में गुर्दे ३ पाइंट मूत्र त्यागते हैं जिसमें शरीर के निकलने द्रव्य और विषैले रासायनिक पदार्थ देह-यंत्र से गुर्दों द्वारा खींचकर पकत्रित रहते हैं। इससे अलावे हम दिम्बला आप है कि चमड़े द्वारा भी डेढ़ पाइंट से दो पाइंट तक पानी पसीना और देहचाप्प के रूप में खारिज किया जाता है। इतने ही २४ घंटे के समय में १० से १५ औंस पानी फेफड़े भी प्रवास द्वारा बाहर फेंकते हैं। मल के साथ मिश्रित भी कुछ पानी निकलता है। कुछ थोड़ा पानी आँसू, पसीना आदि के रूप में और भी बाहर निकलता है। अब इतने बाहर निकले हुए पानी के स्थान में कितने पानी की ज़रूरत पड़ेगी ? आइए देखा जाय। कुछ पानी तो भोजन में मिश्रित भीतर पहुँचता है वह भी खाने पकाने के खाने खास खानों में, परंतु वह पानी उस पानी की अपेक्षा कम होता है जो मल के निकालने में जाता है। अच्छे अच्छे आचार्यों की सम्मति है कि २ पार्ट से ५ पाइंट तक पानी औसत दृष्टि नित्य पुरुष और स्त्री का स्वास्थ्य रखने के लिये आवश्यक है जिससे खारिज हुए पानी की कमी पूरी होता रहे। यदि इतना पानी शरीर को न दिया जायगा तो शरीर अपने ही यंत्रों का पानी खींचने लगगा और मनुष्य सूखी सूखी, जिमका ऊपर वर्णन हो चुका है, धारण करने लगगा। परिणाम यह होगा कि शारीरिक सब क्रियाएँ नियंत्रित होने लगेंगी और मनुष्य भीतर और बाहर दोनों ओर से सूखने लगेगा, शरीर के कल-पुञ्जों में आर्द्रता और सक्राई की बहुत कमी हो जायगी।

दो कार्ट रोज़ ! ज़रा इसे झपाल तो कीजिए । आप लोग तो केवल एक पाइंट या इससे भी कम पाना रोज़ पीते हैं । अब भी आपको आश्चर्य है कि क्यों आप इतनी शारीरिक पीड़ाओं को भोगते हैं ? अब जो आप बदनझमी, बदनकोष्ठ, रुधिराभाव, निर्धन नाड़ी आदि अनेक रोगों को भोगते हैं तो इसमें आश्चर्य ही क्या है । आपका शरीर उन अनेक प्रकार के विषैले द्रव्या से भर गया है, जिसको पानी की कमी के कारण प्रकृति गुदों और चमड़ों के छिद्रों द्वारा बाहर न फेंक सकी । इसमें भी क्या आश्चर्य है कि आपका मलाशय पुराने जमे हुए सघन मल से भरा हुआ है और आपके शरीर को विपाक कर रहा है, जिसको प्रकृति अपने नियमानुसार साफ़ न कर सकी क्योंकि आपने उसे पानी ही नहीं दिया जिससे वह मल की नालियों को साफ़ कर सके । आपके पास लार और आमाशयिक द्रव की कमी है तो इसमें भी क्या ताज्जुब है ? बिना पाना के प्रकृति उन्हें कैसे बना सकती है ? आपका रुधिर अच्छा नहीं है तो इसमें भी क्या आश्चर्य ? प्रकृति कहाँ से जल पाये कि अच्छा रुधिर बनावे ? आपकी नाड़ियाँ भी अस्वस्थ और धनरीत हैं तो क्या आश्चर्य जब सभी चीज़ें पानी बिना बिगड़ रही हैं ? यद्यपि आप मूर्ख हो रहे हैं ता भी ये चारों प्रकृति, जहाँ तक कर सकती है करने में नहीं चूकती । वह आपके शरीर ही से थोड़ा पानी खींच लेती है कि जिससे कज मिलकुल थक न होने पाव, परंतु वह अधिक पानी खींचने की हिम्मत नहीं करती—इसलिये वह बीच का माग पकड़ती है । वह वैसा ही करती है जैसा आप कुँ का पानी सूखने पर करते हैं अर्थात् जैसे आप थोड़े पानी से ज़िप्पादा काम लिया चाहते हैं और अधूरा ही काम करके सब करते हैं वैसे ही प्रकृति भी करती है ।

योगी लोग द्रव्य पुच्छल पानी नित्य पीने में तनिक भी नहीं

डरते, वे इस बात से नहीं डरते कि अधिक पानी पीने से खून पतला हो जायगा, जैसा वे सूखे मनुष्य झपाल किया करते हैं। यदि आवश्यकता से अधिक पानी कभी पी लिया जाय तो प्रकृति उसे तुरंत और शीघ्रता से निकाल देगा। योगी लोग थर्क के पानी की जो सम्यक्ता का अम्बोभाविक मसाखा है, चाहना नहीं करते—उनको द० डिग्री तक का ठंडा पानी प्रिय है। वे जब प्यासे होते हैं तभी पानी पी लेते हैं—उनको प्यास भी स्वाभाविक (अधिर) होती है, जिसको सूखे मनुष्यों की प्यास की भाँति जगाना नहीं पड़ता। वे बार-बार पानी पीते हैं, पर झपाल रखिए कि वे एक ही बार बहुत-सा पानी नहीं पी लेते। वे पानी को एकबारगी पेट में डबेल नहीं देते क्योंकि वे जानते हैं कि ऐसा अभ्यास व्यतिक्रान्त, अस्वाभाविक और हानिकारक है। वे थोड़ा-थोड़ा करक कई बार पानी पीते हैं। जब काम करते रहते हैं तब पानी भरा बर्तन पास रखते हैं, और बार-बार उसमें से थोड़ा-थोड़ा पानी पिया करते हैं।

जिन लोगों ने बहुत बरसों से अपनी प्रवृत्तियों पर ध्यान नहीं दिया है उन्होंने पानी पीने की प्राकृतिक आदत को भुलवा दिया है, और उसे फिर प्राप्त करने के लिये खासे अभ्यास की जरूरत है। थोड़े अभ्यास से बहुत अल्प पानी पीने की माँग पैदा हो जायगी, और समय पाकर स्वाभाविक प्यास जग उठेगी। अच्छा उपाय यह है कि एक ग्लास पानी अपने पास रखिए और थोड़ी थोड़ी देर पर उस में से पी लिया कीजिए और साथ ही यह झपाल भी करते जाइए कि आप क्यों यह पानी पी रहे हैं। अपने मन में कहिए कि "मैं अपने शरीर को पानी दे रहा हूँ जिसकी उसको अपना काम अच्छी तरह से करने की जरूरत है, और यह हमें शरीर की स्वाभाविक दशा को ला देगा—हमें अच्छा स्वास्थ्य और बल दगा और हमें बज्रपात्र, स्वस्थ और स्वाभाविक मनुष्य बना देगा।"

रात को सोने के समय योगी लोग एक ग्लास पानी पी लेते हैं, हम पानी को देह-यंत्र खींच लेता है और रात में इसे शरीर की सफाई के काम में लाता है, रक्तियात मूत्र के साथ सघरे बाहर निकाल दिए जाते हैं। एक ग्लास पानी वे सघरे जगते ही पी लेते हैं, इसका विचार यह है कि भोजन के पहले यह आमाशय को साफ़ कर देता है और जो तलछट और रही उसमें रात को जमा हो रहते हैं उन्हें धो डालता है। वे प्रत्येक भोजन के पहले भी एक-एक प्याला पानी पी लेते हैं और थोड़ी मुलायम कसरत भी कर लेते हैं, इससे यह विश्वास करते हैं कि पाचन अवयव भोजन के लिये तैयार हो जावेंगे और स्वाभाविक भूख जग उठेगी। भोजन के समय भी थोड़ा पानी पी लेने में वे नहीं डरते (इसको पढ़ते हुए बहुत-से स्वास्थ्यार्थ भयभीत हो उठेंगे) परंतु इस बात से सावधान रहते हैं कि उनका भोजन पानी से घोल जाय। पानी से भोजन को भीतर निकलने में केवल लार ही जलमिश्रित नहीं हो जाता, किंतु, जब तक भोजन भीतर जाने के लिये तैयार नहीं रहता तभी भीतर चला जाता है और योगी की भोजन मसलनेवाली क्रिया में बाधा पहुँचाता है (उस विषय के अध्याय को देखो)। योगियों का विश्वास है कि इसी भौति भोजन के साथ पानी पिया हुआ हानिकारक होता है और इसी कारण से भी—नहीं तो प्रत्येक भोजन के साथ वे थोड़ा पानी पी लेते हैं कि आमाशय में भोजन मुलायम हो जाय और वह थोड़ा पानी आमाशयिक द्रव आदि को निचल नहीं बनाता।

यह-से हमारे पाठक गद्दी थँतदियों के साफ़ करने में गरम पानी की महिमा को समझते होंगे। हम ऐसी आवश्यकता के अनुसार गरम पानी के प्रयोग को अशुद्ध समझते हैं, परंतु हमारा ध्यान है कि अगर हमारे शिष्य जीवित योगी विधान का सावधानी से बर्ताव, जैसा इस किताब में दिया गया है, करेंगे तो उनका आमाशय

गदा ही न होगा कि उसे साफ करने की आवश्यकता पड़े उनका आमाशय अच्छा स्वस्थ रहेगा। विचार पूर्वक भोजन करने की आदत के प्रारंभ में गले आमाशयवाले मनुष्य को इस प्रकार गरम पानी के प्रयोग से लाभ हो जायगा। इसका सर्वोत्तम तरीका यह है कि एक पाइट पानी सवेरे नाश्ता के पहले अथवा दूसरे भोजनों के एक घंटा पहले धीरे धीरे चूसकर पी लिया जाय, यह पाचन के अवयवों में मांसपेशियों की क्रिया को उत्तेजित करेगा, जिससे देह-व्यग्र में एकत्रित हुआ भोजन उसमें से बाहर निकलने की चेष्टा करेगा जिसको गरम पानी से ढीका और पतला कर दिया है। परंतु यह अल्प ही काल के लिये उपाय है। प्रकृति का उद्देश सर्वदा गरम पानी पीने का नहीं है और स्वस्थ दशा में वह साधारण ठंडा पानी चाहती है—और स्वास्थ्य को कायम रखने के लिये वैसे ही पानी की जरूरत है—परंतु जब प्रकृति के नियमों के उल्लंघन से स्वास्थ्य बिगड़ गया हो, तो गरम पानी अच्छा है कि फिर प्राकृतिक मार्ग पर आने के पहले सफाई कर ली जाय।

हम हम अध्याय के अन्य भागों में स्नान और पानी के ऊपरी प्रयोग के विषय में और अधिक कहेंगे—यह अध्याय पानी के भीतरी ही प्रयोग के विषय में है।

पानी के ऊपर लिखे हुए गुणों, कार्यों और प्रयोगों के अतिरिक्त हम यह भी कहेंगे कि पानी में प्राण की मात्रा भी अधिक हुआ करती है, जिसके एक भाग को वह शरीर में छोड़ देता है, यदि शरीर को आवश्यकता हो और शरीर तलब करे। कभी कभी मनुष्य को एक प्याला पानी की आवश्यकता केवल उत्तेजना ही के लिये हो जाती है—कारण यह है कि किसी वजह से प्राण की साधारण सुदृढ़ता कम पड़ जाती है और प्रकृति यह समझकर कि जल से शीघ्रता और आसानी से प्राण मिल सकता है, पानी माँगती है।

आप सब लोग स्मरण करेंगे कि कभी-कभी एक प्याला पानी पी खने से चित्त कैसा उत्तजित और ताज़ा हो जाता है और कैसे आप फिर अपने काम में लग जाने के योग्य हो जाते हैं। जब आप सुस्ती मालूम करें तो पानी को न भूलें। यदि योगियों की श्वास क्रिया के सवध में इसका प्रयोग किया जाय तो यह मनुष्य को अन्य उपायों की अपेक्षा शीघ्रतर ताज़ी शक्ति देगा।

पानी चूमने के समय सग भर उसे मुँह ही में थाँभ लीजिए और तब पी जाइए। जिह्वा और मुँह की गहरियाँ सबसे प्रथम और शीघ्रता से प्राण खींचनेवाली होती हैं, और यह तरीका बहुत लाभदायक होगा विशेष करके जब मनुष्य थक गया हो। यह स्मरण रखने योग्य बात है।

तेरहवाँ अध्याय

शरीर यत्र की राख और फुजला

यह अध्याय आप लोगों में से उन मनुष्यों को जो अब भी शरीर या उसके किसी थंग की नापाकोज़गी और भरलीखता के खयालात से बद्ध हैं—यदि हमारे शिष्यों में भी सयोग से ऐसे मनुष्य हों—यह अध्याय अरुचिकर ज़ेचेगा। आप लोगों में से वे मनुष्य जो पार्थिव शरीर की कुछ प्रधान क्रियाओं के अस्तित्व पर ध्यान देना नहीं चाहते, और इस खयाल पर कि कुछ शारीरिक क्रियाएँ प्रतिदिन के जीवन की एक अंग हैं ज़जा मानते हैं, उनको यह अध्याय अरुचि फर प्रतीत होगा, और वे इस अध्याय को इस पुस्तक का कलक समझेंगे। ऐसी बात कि जिसको छोड़ ही देना अच्छा था, जिस पर ध्यान ही नहीं देना उचित था। उन लोगों में से हमारा यह कहना है कि हम पुरानी कहानी के उस शुशुरमुग की राय के अनुसरण करने में कोई लाभ नहीं देखते (किंतु बड़ी हानि देखते हैं), जिसने अपने व्याधों के भय से अपने सिर को बालू में गाढ़ दिया था, और अनिष्ट बात को आँख की ओट कर दिया था, और उनकी उपस्थिति पर ध्यान ही नहीं दिया था कि व्याधे उसके पास पहुँच गए और उसे पकड़ लिए। हम लोग कुछ शरीर और उसके कुछ भागों तथा क्रियाओं का इतना आदर करते हैं कि उनमें फाई नापाक या अस्वच्छ बात नहीं देखते। और हम इन क्रियाओं के विषय में विचार करने या यातपीत करने में घृणा करने की राय में सिवा मूर्खता के और कुछ नहीं देखते। असुराकर विषयों से मुँह पेर लेने के रिवाज का यह परिणाम हुआ है कि मानव जाति के बहुत-से मनुष्य उन

बीमारियों और अस्वस्थ दशाओं को भोग रहे हैं, जो उनकी इसी मूर्खता के कारण उपस्थित हो गई हैं । जो लोग इस अध्याय को पढ़ेंगे, उनमें से बहुतों को हमारा कथन एक नए ज्ञान का उदय होगा—दूसरे लोग जो इन बातों से पहले ही से अभिज्ञ हैं, वे इस किताब में सभी बातों के उद्घाटन का स्वागत करेंगे, यह समझने हुए कि बहुतों का ध्यान इस विषय की ओर आकर्षित होने से उनका भला हो जायगा । हमारा अभिप्राय देह-यंत्र की राख, शरीर से निकले हुए पुरीष के विषय में साफ़-साफ़ बातें करने का है ।

ऐसी साफ़-साफ़ बातों की आवश्यकता है, यह बात इसी से प्रमाणित होती है कि आजकल के मनुष्यों के तीन चौथाई, थोड़ा या बहुत बड़कोष्ठ की बीमारी और उसके दुःखदायी परिणामों को भोगते हैं । यह बात प्रकृति के विपरीत है और इसका कारण इतनी आसानी से दूर किया जाता है कि मनुष्य आश्चर्य करने लगता है कि क्यों ऐसी दशा कायम रहती आती है । इसका एक ही उत्तर हो सकता है इसके कारण और इसके निवारण से अनभिज्ञता । यदि हम मनुष्य की इस विपत्ति के दूर करने के कार्य में सहायक हो सकें, और इस प्रकार मनुष्यों को प्रकृति के मार्ग पर पुन लौटा लाने से स्वभाविक दशा के स्थापित करने में समर्थ हो सकें, तो हम उन लोगों के, जो इस अध्याय में धृष्टा करते हैं और इससे मुँह फेर लते हैं, धृष्टान्वजक नाक-भों सिको देने पर ध्यान न देंगे—और इन्हीं मनुष्यों को इस विषय के उपदेश की सबसे अधिक आवश्यकता है ।

जो लोग इस पुस्तक के पाचोद्विगो-सबधी अध्याय को पढ़ें हैं, वे स्मरण करेंगे कि हमने इस विषय को उस ध्यान पर छोड़ दिया था, जहाँ भोजन पतली अंतर्दियों में पहुँच गया था और उसमें पारस देह-यंत्र द्वारा खींचा जा रहा था । अब आगे हम इस बात को

देखेंगे कि जब देह-यंत्र यथासाध्य कुल पोषणकारी रस को खींच खाता है, तब भोजन की सीठी कायदा होता है—उस पदार्थ का जिसे देह यंत्र काम में नहीं ला सकता ।

ठाक इसी जगह यह कह देना सुनासिद्ध होगा कि जो जाग योगियों के तरीक़े से अपने भोजन को खाते हैं जैसा इस किताब के अन्य अध्यायों में उल्लेख किया गया है, उनके भोजन की सीठी उन मनुष्यों की सीठी की अपेक्षा जिनका भोजन थोड़ा ही बहुत पाचन और अपनाने के योग्य बनकर आमाशय में पहुँचाता है, मित्रदाता में बहुत कम होगी । मामूली मनुष्य अपने भोजन का कम से कम आधा भाग सीठी के रूप में निकाल देता है—परंतु जो लोग योगी तरीक़ा का अनुसरण करते हैं, उनका सीठी बहुत ही थोड़ी और मामूली मनुष्यों की सीठी की अपेक्षा बहुत कम पदवृद्ध होती है ।

अपने विषय को खूब समझने के लिये हमें शरीर के उन अवयवों को अच्छी तरह जान लेना चाहिए जिन्हें यह काम करना पड़ता है । यड़ी अंतर्दी या मलाशय वह अंग है जिस पर ध्यान देना होगा । मलाशय एक ज़बा नाला है, जो क़रीब-क़रीब पाँच फ़ीट लंबा होता है और जो पेट में दाहनी ओर नीचे से ऊपर उठती है और ऊपर ही ऊपर बाईं ओर ऊपर जाती है, तब बाईं ओर नीचे जाती है और यहाँ पर यह मोड़ खाती है और कुछ पतली हो जाती है और अंत में मल फेंकने के द्वार खुला में समाप्त हो जाती है ।

पतली अंतर्दी साफ़ हूँ भाजन की सुगंधी को इस यड़ी अंतर्दी या मलाशय में, दाहनी ओर नीचे की तरफ़ एक किवाड़दार द्वार से छोड़ देती है, यह किवाड़दार द्वार पसा बना रहता है कि उसमें से चीज़ें निकल सकती हैं, पर उसमें प्रवेश नहीं पा सकते । कीड़े की शक्ल या मांसखट, जहाँ एपेंडिसिटिस-नामक बीमारी होती है, इसी द्वार के नीचे रहता है । पेट में दाहनी ओर मलाशय

सीधा ऊपर जाता है, तब मुड़कर ऊपर ही-ऊपर बाईं ओर जाता है, तब बाईं ही ओर सीधा नीचे आता है, जहाँ एक विशेष प्रकार का मोड़ होता है, वहाँ से कुछ पतला होकर (जिसे पतली नाली कहते हैं) गुदा में पहुँचता है, यही शरीर का वह छिद्र है, जहाँ से मल बाहर हो जाता है ।

मलाशय एक बड़ी मलवाहिनी नाली है, इस मल को सारा तौर से बाहर निकाल बहाना चाहिए । प्रकृति का उद्देश्य है कि मल बहुत जल्द निकाल दिया जाय और मनुष्य अपनी नैसर्गिक अवस्था में, जानवरों की भाँति, इस मल को बहुत शीघ्र ही निकाल बहाता है । परंतु उपां-ज्यों वह अधिक सम्य होता जाता है, त्यों-त्यों उसे मल के बहा देने में कम सुविधा होती जाती है और इसलिये वह प्रकृति के हुक्म की पायदी को मुक्तवी कर देता है; अतः में वह हुक्म देते-देते थक जाती है, तब अपने अनेक कामों में से किसी दूसरे काम में लग जाती है । मनुष्य इस अस्वाभाविक अवस्था को, पानी पीना कम करके और भी बढ़ा देता है और मल को सुलायन, नम, ढीला बनाने के निमित्त ही आश्रयक पाना में कमी नहीं करता, किंतु, शरीर भर में पानी की इतनी कमी कर देता है कि प्रकृति निराश होकर शरीर के अन्य भागों में थोड़ा बहुत पानी पहुँचाने के लिये इसी मलाशय के रहे-सहे थोड़े पानी को मलाशय की दीवारों द्वारा खींचने लगती है । जब चरमे का पाना नहीं पाती, तब गद्दी मोरियों ही के पानी से काम निकालती है । नतीज की रूपना आप ही फोजिए । मनुष्य जो इस मलाशय के मल को, पानी कम कर देने के कारण, निकाल नहीं सकता, उसी का परिणाम यद् कोष्ट होता है और यह यद्कोष्ट अनेक अस्वस्थताओं का उत्पत्ति स्थान है, जिसकी वास्तविक दशा पर किसी का ध्यान नहीं पहुँचता । यद्कोष्ट-मे मनुष्य, जिनका प्रतिदिन मलविसर्जन भी होता है, कोष्ट

यक्ष के रोग में फँसे रहते हैं, यद्यपि उनको इसकी ख़बर भी नहीं रहती। मलाशय की दीवारों में जमा हुआ सफ़्त मल जकड़कर चिपट जाता है और कुछ तो वहाँ बहुत दिनों से चिपटा पड़ा है; जकड़कर चिपटे हुए मल के बीच में एक छोटे छिद्र द्वारा प्रविष्टि के मल का थोड़ा भाग बाहर निकल जाया करता है। यदकोष्ठ उस रोग को कहते हैं, जिसमें मलाशय पूरा साफ़ और चिपटे हुए मल के कारण निर्बाध नहीं रहता।

जब मलाशय पुराने चिपटे हुए मल से भर जाता है, या बस मात्र भी भर जाता है, तो वह कुल शरीर के लिये विष उत्पन्न करता है। मलाशय की दीवार होती है, जो मलाशय की चीज़ों का रस खींचा करती है। डॉक्टरों के मतों से प्रत्यक्ष है कि मलाशय में दवा छोड़ने से वह सब शरीर में पहुँच जाती है। इस प्रकार दवा छोड़ी हुई शरीर-यंत्र के दूसरे भागों में पहुँच जाती है और जैसा पहले कहा गया है, मल के द्रव्य भाग को देह-यंत्र खींच लेता है। मोरी का गदा जब प्रकृति के काम में, शरीर में स्वच्छ जल कम पहुँचाने के कारण, छाया जाता है। कोष्ठबद्ध मलाशय में कितने दिनों तक पुराना मल ठहरेगा, जल्दी विश्वास में नहीं आता। ऐसी घटनाएँ लिखी हुई मिलती हैं कि जब मलाशय की सफ़ाई की गई है, तब उसमें से बहुत महीनों पहले खाए हुए फलों के बीज मल के साथ निकले हैं। रेशक औषधियों से ऐसे पुराने और सफ़्त चिपटे हुए मल नहीं निकलते, क्योंकि रेशक औषधियों केवल आमाशय और पतली अंतद्वियों के द्रव्यों को जोला करती हैं, और मलाशय में चिपट हुए पुराने सफ़्त मल के बीच से होकर उन्हें निकास देती हैं। कुछ मनुष्यों के मलाशय में तो पुराने मल जमा होकर मुलायम पत्थर के फोमले की भाँति सफ़्त हो गए रहते हैं, यहाँ तक कि उनका पेट भी फूल जाता और सफ़्त हो जाता है। यह पुराना मल

कभी इतना घुरा हो जाता है कि हममें कीड़े पड़ जाते हैं और उसी में अड़े देते और वृद्धि करते हैं। जो मल पतली अँतड़ियों से मलाशय में आता है, वह गाढ़ो लेई की भाँति होता है और यदि मलाशय साफ़ और चिकना हुआ और गति स्वामाविक हुई, तो ज़रा-सा और ठोस और हलके रंग का होकर उसे शरीर के बाहर हो जाना चाहिए था। मलाशय में जितनी ही देर मल रहता है, उतना ही सफ़्त और सूखा होता जाता है और उतना ही उसका रंग भी गाढ़ा हो जाता है। जब काफी पानी नहीं पिया जाता और प्रकृति के तकाज़े को फ़ुरसत के वक्त के लिये मुत्तबी कर दिया जाता है और फिर मुला दिया जाता है, तब सूखने और सफ़्त होने की क्रिया प्रारंभ हो जाती है। और जब बहुत देर के पश्चात् मल त्यागने की रस्म अदा की जाती है, तो मल का एक भाग बाहर जाता है, शेष मलाशय में चिपटने के लिये रह जाता है। दूसरे दिन थोड़ा और भी मल इसमें चिपट जाता है और इसी भाँति हुआ करता है, जब तक कि जीर्ण यद्कोष्ठ की बीमारी नहीं हो जाती, और उसके अनुयायी रोग जैसे बदहज़मी, पित्ताधिकता, यकृत रोग, गुर्दे की बीमारियाँ आदि नहीं हो जाती—वस्तुतः इस मलाशय की गढ़ा अवस्था में सभी बीमारियों को तेज़ी पहुँचती है और बहुत सी बीमारियाँ तो खास इसी कारण से पैदा ही होती हैं। खी रोगों में घाघे तो इसी अवस्था द्वारा तबर्धित या उत्पन्न होते हैं।

इस मल को देह-यंत्र के रुधिर में खिंच जाने के दो तरीक़े होते हैं, पहले तो देह-यंत्र की पानी पाने की इच्छा दूसरे प्रकृति का जी तोड़कर उद्योग कि मल को खींचकर पसीने, गुर्दों और फेफ़ड़ों की राह निकाल दे। प्रकृति के इस प्रकार उस मल के दूर करने के उद्योग का, जो मलाशय द्वारा दूर होना चाहिए था, परिणाम दुर्गंध पसीना और दुर्गंध साँस हुआ करते हैं। प्रकृति इस मल के मात्र

रहने की पुराइयों को जानती है, और इसलिये इस मल को दूसरे मार्गों से निकासने का प्रखर उद्योग करती है चाहे इस उद्योग से रुधिर और शरीर अद्विपाक ही क्यों न हो जायें। मलाशय की इस दुरवस्था ही के कारण अनेक बीमारियाँ और पीड़ाएँ उत्पन्न हो जाती हैं, इसका सर्वोत्तम प्रमाण यह है कि जब कारण एक बार दूर कर दिया जाता है (अर्थात् मलाशय साफ़ कर दिया जाता है), तो मनुष्य ऐसी-ऐसी बीमारियों से अच्छे होने लगते हैं, जिनका ज़ाहिरा कुछ भी संबंध कारण से नहीं था। मलाशय की दुरवस्था के कारण तो बीमारियाँ पैदा होती और बढ़ती हैं, उनके अलावे यह बात भी बहुत ही सत्य है कि ऐसे मलाशयवाले के शरीर में छूट की बीमारियाँ और टीफ़ाइड ज्वर आदि की बीमारियाँ बहुत दौड़ती हैं; क्योंकि उनका ऐसा घुरा मलाशय इन बीमारियों के कीमनुषों का अनुकूल शरीर को बना देता है। जो मनुष्य अपने मलाशय को साफ़ रखता है, उसको इन बीमारियों में पड़ने का बहुत ही कम भय रहता है। तनिक कहना तो काजिए कि यदि हम ग्युनिमिपैलिटी की गद्दी मलमवादिनी मोरियों की गद्दी का अपने शरीर के भीतर भर लें, तो क्या परिणाम हो—क्या यह कोई आश्चर्य की बात है कि जिस गद्दी के बाहर पड़े रहने में बीमारियाँ फैलती हैं, वही गद्दी नम-नम में फैली रहे और बीमारी न हो। मेरे दोस्तों, अज्ञान से काम लीजिए।

अब हम समझते हैं कि हमने बहुत-सी विपत्तियों के कारण (गद्द मलाशय) के विषय में बहुत कुछ कह दिया, (हम इस विषय में और भी कड़ी कड़ी बातों से सीकणों सक्त हैं भर द पर) शायद आप ऐसी दशा में आ गए हैं कि पूछें—“अज्ञान में विधाम करता हूँ कि ये सब बातें सही हैं और जो बात मुझे सफ़जाऊ दे रही है, वह बात बहुत समझ में आ गई, परंतु इस गद्दी को दूर

करने और स्वाभाविक दशा प्राप्त करने के लिये हमें क्या करना चाहिए ?" धृष्ट्या, हमारा उत्तर यह है—“पहले तो आप मल के अस्वाभाविक जालीरे को दूर कीजिए तब प्रकृति के पथ का अनुसरण करके अपने को मधुर, साफ़ और स्वस्थ बनाइए। हम इन दोनों बातों के करने की तरकीब बताने का यत्न करेंगे।”

यदि मलाशय में थोड़ा मल जमा है, तो मनुष्य उसे पानी पीने में अधिकता करके और मल त्यागने की स्वाभाविक गति, इच्छा और आदत को उत्तेजित करने से और मलाशय के वेहाणुआ की चेतनता पर असर पहुँचाने से (जैसा आगे वर्णन होगा) दूर कर सकता है। परन्तु उन मनुष्यों में से जो मन ही मन हमस यह प्रश्न कर रहे हैं, आधे से अधिक ऐसे हैं, जिनके मलाशय थोड़ा बहुत पुराने, सफ़्त, चिपट हुए, हरे रंग के उस मल से भरे हुए हैं जो वहाँ महीनों, बल्कि और भी अधिक समय से पड़ा है, इनके लिये तो विशेष उपाय बतलाना पड़ेगा। इस विपत्ति का मुलाने में चूँकि ये प्रकृति के पथ से दूर चले गए हैं, हमलिये हमें पहले प्रकृति का सहायता पहुँचानी चाहिए, जिससे अथ तो उसे काम करने के लिये साफ़ मलाशय मिले। उपाय के इशारे के लिये जानवर-योनि में हँदना चाहिए। सैकड़ों वर्ष हुए कि भारतवर्ष के निवासियों ने देखा कि एक प्रकार की लबी टाँगोंवाली चिड़िया—जिसके बड़े बड़े चाब थे—यही दूर की यात्रा करके बड़ी धुरी अवस्था में लौट आई थी, जिसका कारण था तो कोष्ठयद् उत्पन्न करनेवाले फलों का खाना था जहाँ गड़ थी वहाँ पीने के पानी की कमी थी—समभव है कि दोनों बातें रही हों। ऐसी चिड़िया बहुत ही थकी हुई दशा में नदी के तीर पर पहुँची, जो नियतता के कारण अथ उड़ भी न सकती थी। चिड़िया ने तब अपने चोंच और मुँह को नदी के पानी में भर लिया और तब चोंच को गुदा में डालकर उसमें पानी भरने

लगी, जिससे थोड़े ही असें में उसे आराम मिलने लगा। इस क्रिया को चिद्विया ने कई बार किया, जब तक उसकी श्रैतही विरक्त साक्त न हो गई। तब अच्छी तरह बैठकर आराम करने, जग जग तक उसमें फिर जीवट न आ गया; फिर नदा से प्रवृ पानी पीकर हृद और घबल बनकर उड़ गई।

कुलपतियों और पुरोहितों ने जब इस घटना को और विदियों पर उसके आश्चर्यजनक प्रभाव को देखा, तो इस विषय में विचार करने लग और किमी ने कहा कि इसकी परीक्षा वृद्ध मनुष्यों में से किसी पर का जानी चाहिए, जो परिश्रम की कमी और बैठे रहने का आदत से प्रकृति के सीधे मार्ग से विचलित हो गए थे और छोटवृद्ध के रोग में पड़ गए थे। अब उन लोगों ने पिचकारी की भाँति का एक औज़ार डटी में सुराग्र वाली घास का बनाया और इसके द्वारा कोष्ठवृद्धवाले घुड़ों की श्रैतही में पानी छोड़ने लगे। परिणाम बड़ा आश्चर्यजनक हुआ। वृद्ध मनुष्यों को मानो जीवन का नया पट्टा मिल गया, उन लोगों ने नई दुल्लहिन से विवाह किया और वे कुल के उद्यमों में लग गए और फिर उन्होंने कुलपति का भार अपने सिर से लिया जिससे नवयुवकों को बड़ा आश्चर्य हुआ जो इनके जीवन से पहले बहुत निराश हो चुके थे। दूसरे कुलों के वृद्ध मनुष्यों तक ये समाचार पहुँचे और वे नवयुवकों के कंधों पर चढ़कर इनके पास आने लगे— और जब लींटे तब विना सहायता के पैदल गए। तब का जो वर्णन सुनने में आता है उससे अनुमान होता है कि उनकी पिचकारी की क्रिया बड़ी हिम्मत की रही होगी, क्योंकि उसमें बहुत अधिक पानी का वर्णन किया जाता है, और प्रयोग के समाप्त होने तक उनका मलाराश अच्छी तरह साक्त हो जाता रहा होगा और ऐसी दशा का हो जाता रहा होगा कि उसमें

अब फिर विष का भय न रह जाता रहा होगा। परंतु हम उतने अधिक पानी के प्रयोग का उपदेश नहीं करते—स्मरण रखिए हम लोग तब के पुराने कुलघाले मनुष्य नहीं हैं।

हाँ, अस्वाभाविक दशा के कारण मलाशय के इन गंदे द्रव्या को दूर करने के लिये प्रकृति को अस्थायी सहायता की आवश्यकता पड़ती है और जमे मल को दूर करने के लिये लयी चोचोवाजी चिदियों और हिंदू कृत्तवियों के उदाहरण का, इस बीसवीं शताब्दी के परिष्कृत औजारों द्वारा, अनुसरण करना ही सर्वोत्तम उपाय है। जिस वस्तु की आवश्यकता है, वह एक रबर की सस्ती पिचकारी है। यदि आपके पास एनिमा-नामक पिचकारी हो, तो और भी अच्छी बात है, नहीं तो मामूला ही पिचकारी से, जिसमें रबर का बुझा लगा हो, काम निकल सकता है। एक पाइंट गरम पानी लीजिए—इतना गरम हो कि जिसे हाथ आराम से सह सके। पानी को पिचकारी द्वारा मलाशय में छोड़िए। कुछ अर्धे तक मलाशय में पानी को रोके रहिए और तब शरीर से निकाल डालिए। इस अभ्यास के लिये रात का समय बहुत अच्छा है। दूसरी रात दो पाइंट गरम पानी लीजिए और उसका भी वैसे ही प्रयोग कीजिए। तब एक रात नागा कर दीजिए और बादवाली रात में तीन पाइंट पानी लीजिए। तब दो रात नागा कीजिए और तीसरी रात को ४ पाइंट पानी लीजिए। शनैः शनैः आपको मलाशय में पानी रोकने का अभ्यास हो जायगा और अधिक पानी से मलाशय खासी तौर से साफ हो जायगा। थोड़ा पानी पहले से पीछे मल को धो डालेगा और सफ़्त मल को दीवारों से छुड़ाकर उसे खट-खट कर देगा। चार पाइंट पर्याप्त दो काट पानी से भय मत खाइए। आपका मलाशय इससे भी अधिक पानी धारण कर सकता है; कोई-कोई मनुष्य तो चार काट पानी खे खेते हैं, परंतु हम इतने पानी को अतिशय समझते

हैं। पानी लेने के पहले और पीछे पेट को मल्लिपु और जब क्रिया समाप्त हो जाय, तो योगी की पूरी साँस का अभ्यास कर दक्षिण जिससे आपको उत्तजना मिल जाय और रुधिर-संचार में सौम्य आ जाय।

इन प्रयोगों से जो मल निकलेगा, वह नाजुक दिमाग-वालों को बहुत ही अरुचिकर होगा, परन्तु प्रश्न तो मल को सर्वदा क लिये दूर कर देने का है। इस प्रयोग से जो मल पहले आता है वह बहुत ही दुर्गन्ध और घृणोत्पादक होता है, परन्तु, जैसा-कैसा क्यों न हो, शरीर के भीतर रखने की अपेक्षा तो इसे बाहर ही निकालने अच्छा है। यह भीतर रहेगा, ता भी उतना ही खराब रहेगा, जित बाहर निकलने पर है। हम ऐसी घटनाओं को भी जाने हुए हैं जिन बहुत मल, के बड़े-बड़े टुकड़े, सफ़्त और दूर, जैसे तृत्तिया के हों, मनुष्यों के शरीर से निकले हैं, और इतनी बढ्यु उसमें निकली है, जिससे पक्का प्रमाण मिल गया है कि इसके भीतर रहने से कितनी हानि हो गई होगी। नहीं, यह चित्त प्रसन्न करे याज्ञा पाठ नहीं है, परन्तु यह पाठ भा आवश्यक है कि आप भीतर सफ़ाई की महिमा को समझ जायें। आपको ऐसा ज्ञान पड़ेगा कि जिस सप्ताह में आपने मलाशय को साफ़ किया है, उस सप्ताह में आपको स्वाभाविक मल त्यागने की हाजत कम या बिल्कुल नहीं हुई है। हमकी कुछ चिन्ता नहीं है, क्योंकि पानी ने उस मल को घे घेया है, जिस आप मल त्यागने के समय निकालते। जब मल की सफ़ाई की क्रिया समाप्त हो जावेगी, तो उसके दो या तीन दिन पश्चात् आपको स्वाभाविक रीति से मल त्यागने की इच्छा होन लगेगी।

अब इसी वजह हम आपको ध्यान इस बात की ओर दिनाते हैं कि हम सदा लगातार पिचकारी के प्रयोग का उपदेश नहीं

देते—हम इसको स्वाभाविक आदत नहीं समझते, और हमारा यह विश्वास है कि यदि स्वाभाविक आदतों ही का अवलम्बन किया जायगा, तो स्वाभाविक रीति से मल का त्यागना हुआ करेगा और पिचकारी के प्रयोग की आवश्यकता ही न पड़ेगी। हम पिछले ही जमा हुए मल की सफाई के लिये पिचकारी के प्रयोग का उपदेश करते हैं। महीन में एक बार यदि मल के बहुरने को रोकने के लिये पिचकारी ले ली जाय, तो उसमें हम हानि नहीं देखते। अमेरिका में बहुत-से ऐसे स्वास्थ्य-मर्मदाय हैं, जो सर्वदा पिचकारी के प्रयोग करने का उपदेश देते हैं। हम उनमें सहमत नहीं हो सकते, क्योंकि हमारा सिद्धांत यह है कि "प्रकृति के पथ पर लौट आओ" और हमारा विश्वास है कि प्रकृति नित्य का पिचकारी का प्रयोग नहीं चाहती। योगियों का विश्वास है कि काफ़ी ताज़ा शुद्ध पानी पिया जाय, नियमानुसूल मल त्यागा जाय और मलाशय से कुछ "वात कढ़" ली जाय तो बहकोष्ठ स बचे रहने के लिये जो कुछ आवश्यक है, समा हो जाय।

एक इत्रते की पिचकारी (धौति) क्रिया के पश्चात् (और उससे पहले भी) अच्छी तरह से पानी पीना प्रारम्भ करो, जैसा हम उस विषय के अध्याय में कह आये हैं। प्रतिदिन दो काट पाना पिया करो, इससे तुम्हें उद्यति दिखाई देने लगेगी। समय नियत करके उसी समय पर नित्य मल त्यागने के निमित्त जाया करो चाहे हाजत मालूम होती हो या न मालूम होती हो। धीरे धीरे आपकी आदत स्थिर हो जायगी, क्योंकि प्रकृति आदत डालने की यही उत्सुक रहती है। संभव है कि आपको मल त्यागने का आवश्यकता हो पर यह आपको मालूम न पड़ता हो क्योंकि आपने तो बार-बार छापखाही करके वहाँ की चेतना नाबी को मृतप्राय कर दिया है, इसलिये आपको नए सिरे से फिर प्रारम्भ करना

पड़ेगा । इस बात को भूलिए मत—यह सीधी परंतु बाराबर बात है ।

जब आप पानी पीने लगे, तब स्वतः सूचना दिया करें, तो उसे लाभकर पावेंगे । मन ही मन 'यों कहिए, "हम इस पानी को इस लिये पी रहे हैं कि यह हमारे शरीर यत्र में आवश्यक द्रव उपस्थित करे । यह हमारी अंतर्क्रियों को प्रकृति के उद्देश के अनुसार स्वतंत्रता से और नियमित रूप पर संचालित करेगा ।" आप अपने देह-यत्र में जो कार्य साधा चाहते हों, उसका ध्यान बनाए रखिए, तो बरदही फल सिद्ध होगा ।

अब एक ऐसा बात है, जो आपको जब तक आप उसके पूरे विवरण को न समझेंगे, झूठ-सी मालूम हो सकती है । (हम यहाँ उसकी क्रिया-मात्र देते हैं, और उसके विवरण को आगे अन्य अध्याय में समझावेंगे) । यह मलाशय से "बात कहना" है । पेट पर, मलाशय के स्थानों पर हाथ से सुखायम थापियाँ दो और उससे कहो, (हाँ, बातें करो) "देखो मलाशय, हमने तुम्हारी अच्छी तरह से मर्राई कर दी है, और तुम्हें साफ और ताज़ा बना दिया है—हम तुम्हें उचित रीति से अपना काम करने के लिये पानी दे रहे हैं—हम नियमित आदतें डाल रहे हैं, जिनसे तुम्हें काम करने का पूरा अवसर मिले—और अब तुम्हें काम करने में लग जाना चाहिए ।" मलाशय के स्थान पर कई बार थापियाँ दीजिए और कहा कीजिए "अब तुम्हें करना ही पड़ेगा ।" और तुम्हें मालूम होगा कि मलाशय उसे कर डालेगा । शायद यह बात आपको खड़कों की खेल-सी प्रतीत होती है—आप इसके अर्थ को तब समझेंगे, जब आप अस्यायत्त अवयवों के शासन विषयक अध्याय को पढ़ेंगे । यह वैज्ञानिक बात के सिद्ध करने का साधा उपाय है—अथवा शक्ति को अचालित करने की सरल रीति है ।

अब मेरे मित्रों, यदि आप कोष्ठबद्ध के रोग को भोगे हैं, और कौन नहीं भोगे हैं, तो आप ऊपर लिखी सलाह को लाभदायक पावेंगे। इससे फिर वही गुलाबी कपोल और सुन्दर चमड़े हो जायेंगे—इससे सुखापन, वह खारदार ज्वान, यह दुर्गन्ध स्वाप, वह दुःखदायी यकृत और भरे मलाशय से जो जो बीमारियाँ का परिवार उठ खड़ा होता है—वह अवरोधित नाड़ी, जो सब दारों की मूल है—सब दूर हो जावेंगे। इस क्रिया को परीक्षा कीजिए तो आप जीवन का सुख भोगने लगेंगे और स्वामाविक स्वच्छ तथा स्वस्थ मनुष्य हो जायेंगे। अब समाप्ति के समय अपने ग्लास को चमकते साफ़ ठंडे पानी से भर लीजिए और इस स्वास्थ्य प्रार्थना में सम्मिलित हो जाइए "यह स्वास्थ्य के लिये—पुष्कल स्वास्थ्य के लिये है।" और ज्यों-ज्यों धीरे धीरे पानी को पीजिए, मन ही-मन यों कहते जाइए "यह पानी हमारे लिये स्वास्थ्य और बल का जानेवाला है—यह स्वयं प्रकृतिवत्त पुष्टिकर औषधि है।"

चौदहवाँ अध्याय

योगियों की श्वासक्रिया

जीवन मिलकुल श्वास लेने की क्रिया पर अवलम्बित है। "श्वास ही जीवन है।"

पूर्वीय और पश्चिमीय लोग विचारों और नामावलिषों में चाहे कितना ही भेद करें, पर इन मूल-तत्त्वों में दोनों सहमत हैं।

श्वास ही जेना जाना है, और श्वास के बिना जीवन नहीं है। केवल उच्च योनि ही के जंतु जीवन और स्वास्थ्य के लिये श्वास पर अवलम्बित नहीं रहते, किंतु नीच योनि के जंतुओं को भी जीवन के लिये श्वास लेना पड़ता है, और पौधों को भी अपना जगातार सत्ता रखने के लिये हवा के आश्रित होना पड़ता है।

नवजात शिशु एक लंबी गहरी साँस खींचता है, उसे एक घण्टा उसकी प्राणदायिनी शक्ति ग्रहण करने के लिये रोक रखता है, और तब फिर लंबी प्रश्वास द्वारा उसे बाहर निकाल देता है, और अहा ! उसका इस पृथ्वी पर का जीवन शुरू हो जाता है। दृढ़ मनुष्य निबल श्वास देता है, श्वास लेना बंद कर देता है और उसका जीवन समाप्त हो जाता है। नवजात शिशु की पहली साँस से लेकर मरते हुए मनुष्य की अंतिम साँस तक साँस लेने की लगातार कहानी रहती है। जीवन श्वासों ही की एक शृंखला है।

श्वास लेना, शरीर की क्रियाओं में से, सगमधान क्रिया समझी जा सकती है, क्योंकि वस्तुतः अन्य सभी क्रियाएँ इसा के आश्रित रहती हैं। मनुष्य बिना खाए कुछ समय तक रह सकता है; उससे भी जलुतर समय तक बिना पानी पीए रह सकता है; परंतु

बिना स्वास किए उसका जीवन केवल कतिपय क्षण ही द्वारा नापा जा सकता है ।

मनुष्य जीवन के लिये स्वास पर ही अवलम्बित नहीं रहता, किंतु वह सही साँस लेने की आदत पर अवलम्ब करता है कि जिसमें लगातार जीवट और रोगों से छुटकारा बना रहे । अपने स्वास लेने की शक्ति पर विचार पूर्वक अधिकार रखने से इस भूमि पर के हमारे आयु के दिन बढ़ जायेंगे, क्योंकि हमें अधिक जीवट और रोगों से मुझाविला करने की शक्ति मिलती रहेगी, और इसके विपरीत अविचार और अभावधानी की साँस से जीवट घट जाने के कारण आर रोगों के लिये द्वार खुले रहने से आयु के दिन घट जाने हैं ।

मनुष्य को उसकी स्वाभाविक अवस्था में स्वासक्रिया की शिक्षा का आवश्यकता नहीं थी । नीच जंतुओं और बच्चों की भाँति, वह स्वाभाविक और उचित रीति से साँस लेता था, परंतु सभ्यता ने उसे हम और अन्य विषयों में विज्ञकुल बदल दिया है । उसने चलने, खड़ा होने और बैठने की अनुचित रीतियों को धारण कर लिया है जिन्होंने उसके स्वाभाविक और सही तरीके से साँस लेने के नैसर्गिक अधिकार को उससे छीन लिया है । उसने सभ्यता का महंगा मूल्य दिया है । जगली मनुष्य आज भी स्वाभाविक रीति से साँस लेता है, यदि सभ्य मनुष्य की सभ्यता की दृष्ट से वह भी कलंकित न हो गया हो ।

उन सभ्य मनुष्यों की औसत, जो सही साँस लेते हैं, बहुत थोड़ी है, और इसका परिणाम मनुष्य की छातियों, मुँह के हुए कंधों, और स्वास लेने के अवयवों की भयंकर बीमारियों की वृद्धि में, जिनमें वह सघातक राष्ट्र भी शामिल है, जिसे चया कहते हैं, प्रतीत होता है । प्रख्यात प्रमाण पुरुषों ने कहा है कि सही साँस

लेनेवालों की एक पीढ़ी भी मानवजाति का उद्धार कर दे, और बामारी इतनी घिरल हो जाय कि यह आश्चर्य की दृष्टि से देखे जाने लग, चाहे यह पूर्वी या पश्चिमी दृष्टि से देखा जाय, तब सॉस लेने और स्वास्थ्य का सम्यक् तुरत देखने में और समझ में आ जाता है।

पश्चिमी शिक्षा बतलाती है कि शारीरिक स्वास्थ्य बहुत कम सही सॉस लेने पर अवलम्बित है। पूर्वी आचार्य केवल यही नहीं स्वीकार करते कि उनके पश्चिमी भाई सही हैं, किन्तु कहते हैं कि उचित सॉस लेने की आदत से शारीरिक लाभों के अतिरिक्त मनुष्य की मानसिक शक्ति, उसका सुख आत्माधिकार स्वच्छ दृष्टि, सदाचार, और यहाँ तक कि उसकी आध्यात्मिक उन्नति भी श्वास विज्ञान को समझ लेने से हो सकती है। पूर्वीय दर्शन के संप्रदाय-के संप्रदाय इस विज्ञान के आधार पर स्थापित हुए हैं और हम विद्या को यदि पश्चिमीय जातियाँ ग्रहण करेंगी और अपने विशेष गुण के कारण इसे कायरूप में परिणत करेंगी, तो उनमें आश्चर्यजनक परिणाम उत्पन्न कर देंगी। पूर्व देश के मंत्र पश्चिम के प्रयोग में जब मिलेंगे, तो बड़ा ही उत्तम फल होगा।

इस जगद योगियों के श्वास विज्ञान का बखन किया जायगा जिसमें केवल इतनी ही विद्या नहीं है, जो पश्चिमी शरीर-शास्त्रियों और स्वास्थ्य-आचार्यों को ज्ञात है, किन्तु इसमें योग का गूढ़ विषय भी है। यह केवल शारीरिक स्वास्थ्य का माग का उसी तरीके से नहीं बतलाती जिसे पश्चिमी वैज्ञानिक गहरी सॉस आदि कहते हैं परन्तु ऐसी तर्हों में भी प्रवेश करती है, जो बहुत कम लोग ज्ञात हैं।

यागी ऐसे अभ्यासों को करता है, जिससे उसे शरीर पर अधिकार प्राप्त हो जाता है और वह इस योग्य हो जाता है कि किसी इन्द्रिय का

भाग में जीवनशक्ति या प्राण को अधिक प्रवाह के साथ भेज सकता है और उस दृष्टि या भाग को अधिक दृढ़ और बलवान् बना सकता है। वह सही सोस लेने के विषय में उन सब बातों को जानता है जिन्हें उसके पश्चिमी भाई जानते हैं, परंतु, वह यह भी जानता है कि दृष्टा में आयसीजन, हैडोजन और नैट्रोजन के अलावे कुछ चीजें और भी हैं, और गंधिर में केवल आयसीजन मिश्रित करने के सिवाय कुछ और बात भी सिद्ध की जाती है। वह प्राण के विषय में भी कुछ जानता है, जिससे उसका पश्चिमी भाई अनभिज्ञ है, और वह उस महत्शक्ति तत्व के प्रयोग की प्रकृति और रीति को बहुत अच्छी तरह जानता है, और उसे पूरा ज्ञान है कि उस प्राण का प्रभाव मानव शरीर और मन पर कैसा पड़ता है। वह जानता है कि तादयुक्त श्वास (प्राणायाम) द्वारा मनुष्य प्रकृति के रूप में अपने को मिला सकता है और अपनी गुप्त शक्तियों के विकास में सहायता पहुँचा सकता है। वह जानता है कि सुनियमित श्वास द्वारा वह अपनी और अर्थों की बल कामारियों ही को नहीं दूर कर सकता, किंतु, भय और क्रोध आदि दुर्बुक्तियों को भी दूर कर सकता है।

श्वास के विषय के विचार में पहले हमका उस यंत्र की कारीगरी-युक्त रचना पर ध्यान देना होगा, जिसके द्वारा श्वास की गति संचालित होती है। श्वासक्रिया की कारीगरी, (१) फेफड़ों की आकुचन और प्रसारण की गति और (२) छाती के उस खोखले की बगलों और सह को मिया से, जिसमें फेफड़े रहते हैं, चोखित होती है। छाती, गले और पेट के बीच के पिंड का यह भाग है जिसके खोखले में (जिसे छाती का खोखला कहते हैं) हृदय और फेफड़े होते हैं। यह रीढ़ की हड्डी पम्पलियों और उनको जोड़नेवाली मुलायम हड्डियों (शुरी), सीने की

हड्डी और नीचे पेट और छाती को पृथक् करनेवाली मांस की चद्दर से घिरा होती है। इसकी उपमा सब ओर से बंद कुट्टेदार बरतन से दी गई है जिसका कुट्टा ऊपर की ओर होता है, पीछा रीढ़ का हड्डी से बनता है, आगे छाती का हड्डी से और बगलें पसलियों से बनती हैं।

पसलियाँ सख्या में २४ होती हैं, प्रत्येक बगल में बारह बारह और रीढ़ की हड्डी की दोनों ओर से निकलती हैं। ऊपरी ७ जोड़ियाँ तो सच्ची पसलियाँ कही जाती हैं जो सीधे छाता की हड्डी से जुड़ी होती हैं, और निचली साँच जोड़ियाँ झूठा पसलियाँ या झिलने झोलनेवाली पसलियाँ कही जाती हैं, क्योंकि ये उस प्रकार जुदा नहीं होतीं; इनमें का भी दा ऊपरवाला तो मुलायम हड्डी (कुरी) द्वारा अन्य पसलियों से जुड़ी होता है; शेष में कुरी भी नहीं होती और उनका अगल मिले बिलकुल छुटे होते हैं।

श्यामक्रिया में पसलियाँ ऊपरी दो तह मांसपेशियों से संचालित होती हैं। छाती और पेट के बीचवाली मांस की चद्दर, जिसका वर्णन ऊपर हो चुका है, छाती के खोखले का पेट से पृथक् करती है।

श्याम भीतर खींचन का क्रिया में मांसपेशियों फेफड़ों को फैला देती है, जिससे फेफड़ों में रक्तस्थान उत्पन्न हो जाता है, और उस स्थान को भरने के लिये प्रत्यात भौतिक नियम के अनुसार बाहर से हवा भीतर आती है। श्याम लेने में जिन मांसपेशियों का काम पड़ता है, उन्हीं पर प्रत्येक श्यास विषयक बात अवलम्बित है, इस लिये उन मांसपेशियों को हम सुविधा के लिये "श्यासवाली मांस पेशियाँ" कह सकते हैं। बिना इन मांसपेशियों की सहायता के फेफड़े फैल नहीं सकते और इन्हीं मांसपेशियों के उचित प्रयोग और उन्हें अपने आपत्त में रखने पर श्यास विज्ञान अधिकतर अवलम्बित है। इन मांसपेशियों को उचित रीति से अपने आपत्त में

रखने से फेफड़ों को उनका चरम सीमा तक फैला सकते हैं और इस तरह हवा के प्राणदायक गुणों को अधिक से अधिक मात्रा में इस देह-यंत्र के लिये ग्रहण कर सकते हैं।

यागो लोग श्वासक्रिया को चार साधारण तराईयों में बाँटते हैं, अर्थात्—

- (१) उच्च श्वासक्रिया ।
- (२) मध्य श्वासक्रिया ।
- (३) नीची श्वासक्रिया ।
- (४) योगी की पूर्ण श्वासक्रिया ।

हम पहले तीन तरीकों को साधारण चयन कर लेंगे और चौथे तरीके का, जिसके आधार पर योगी का श्वास विज्ञान स्थापित है, अधिक विस्तार से चयन करेंगे।

(१) ऊँचा श्वासक्रिया

इस प्रकार का श्वास को परिचामी लोग हँसली का हड्डी की साँस कहते हैं। इस प्रकार से साँस लेनेवाला मनुष्य पसलियों को उठा देता और हँसली की हड्डी और कंधों को ऊपर उभाड़ देता है, साथ ही पेट का भीतर खींच लेता है, और उसमें की खोजों को ऊपर खींचकर छाती और पेट को पृथक् करनेवाली चद्दर से भिड़ा देता है, जो चद्दर भी ऊपर खिंच आती है।

छाती और फेफड़ों का ऊपरी भाग, जो सबसे छोटा होता है, फाम में लाया जाता है, और इसलिये फाम में कम मात्रा में हवा फेफड़ों में आती है। इसके अतिरिक्त मोल की चद्दर का ऊपर उठ जाने से उस आर फैलाव नहीं हो सकता। छाती की यनायट को अभ्ययन करने से मनुष्य के चित्त पर यह बात येठ जावेगा कि इस प्रकार श्वास लेने में अधिक-से अधिक परिधम के प्रयोग से कम-से कम लाभ होता है।

ऊँची श्वासक्रिया मनुष्य की जानी हुई क्रियाओं में से सबसे निकृष्ट है और इससे अधिक से अधिक शक्ति खर्च करने का आवश्यकता पड़ती है और थोड़ा-से थोड़ा लाभ होता है। यह शक्ति खर्चा करनेवाला और कम लाभ देनेवाला तरीका है। यह पश्चिमी जातियों में बहुत प्रचलित है, बहुत-सी औरतें इसी श्वास में मुक्तिदा हैं; और गवैष, पादरी, घकील और दूसरे लोग, जिन्हें येहतर ज्ञान होना चाहिए था, वे भी मूर्खता से इसी तरीके को धरते हैं।

शब्दोत्पादक अवयवों और श्वास के अवयवों की बहुत-सी बीमारियाँ इसी धुरे तरीके से साँस लेने का सीधा नतीजा है; और इस रीति से साँस लेने में नाज़ुक अवयवों पर जो-जो तनाव पड़ता है, उसमें वे कड़ी और घुरी आवाज़ें पैदा होती हैं, जो चारों ओर सुनाई दिया करती हैं। बहुत से मनुष्य, जो इस प्रकार साँस लेते हैं, मुँह से साँस लेने की घुरी आवाज़ में पड़ जाते हैं, जिसका घर्षण आगे चलकर किया जायगा।

यदि शिष्य को कुछ भी सदेह इस प्रकार साँस लेने के विषय में फही हुई बातों पर हो तो उसे स्थिर पराधा कर लेनी चाहिए। पहले वह फेफड़ा में से सब हवा निकाल दे, सब सीधा खदे होकर, जिसमें हाथ घालों में लटकते रहें, कंधा और हँसला की हड्डी को ऊपर उठावे और फिर साँस ले। उस मालूम होगा की साँस ली हुई हवा की मित्रदार मामूला मित्रदार से बहुत ही कम है। अब फिर कंधों और हँसला की हड्डी को गिराकर साँस ले तब उम्मे श्वास लेने में ऐसी स्पष्ट शिष्टा मिल जायगी जिसे वह छुपे और धोले हुए शब्दों द्वारा प्राप्त शिष्टा की अपेक्षा बहुत दिन तक स्मरण रख सकेगा।

(२) मध्य साँसक्रिया

साँस लेने के इस तरीके को परिचमी विद्वान् पसली की साँस

कहते हैं और यह यद्यपि ऊँची साँस को अपेक्षा कम आपत्तिजनक है तो भी नीची साँस और योगी की पूरा साँस की अपेक्षा तो बहुत ही प्रराय है। मध्य श्वास में छाती और पेट के बीच की चर्च ऊपर खिंच जाती है, और पेट भीतर खिंच जाता है। पसलियाँ कुछ ऊपर उठती हैं और छाती कुछ थोड़ी फैल जाती है। यह तरीका उन मनुष्यों में पाया जाता है जिन्होंने इस विषय का अध्ययन नहीं किया है। चूँकि हमसे बेहतर दो तरीके और हैं हमलिये हम तरीके का बहुत थोड़ा ही ध्यान किया गया है और वह भी हमलिये कि आपका ध्यान उमकी श्रुतिया पर आकर्षित हो।

(३) नीची साँस

साँस लेने का यह तरीका पहले कहे हुए दोनों तरीकों से बहुत ही अच्छा है और हाल सालों में बहुत-से पश्चिमी लेखकों ने हमकी चर्ची महिमा गाई है और इसकी प्रशंसा "पेट की साँस", "गहरी साँस" आदि नामों से की है; और लोगों का ध्यान इसकी ओर आकर्षित होने से लाभ भी बहुत हुआ है क्योंकि बहुत से लोग जो पहले ऊपर लिखी हुई दोनों रीतियों से साँस लेते थे, अब इस रीति से साँस लेने लगे। इसी नीची साँस के आधार पर बहुत से नए तरीके निकाले गए और शिष्यों को इन नए (१) तरीकों के लिये कड़ी क्रीमों भी देनी पड़ीं। परन्तु, जैसा हम कह आए हैं, हमसे लाभ बहुत हुआ है, और अतः मैं उन शिष्यों को, जिन्होंने महँगी क्रीमों दीं, और निकृष्ट रीति को त्याग कर अच्छी रीतियों का धारण किया, क्रीमों के अनुसार लाभ मिल गया।

यद्यपि बहुत-से पश्चिमी विद्वान् हम तरीके को सर्वोत्तम तरीका लिखते और कहते हैं, परन्तु योगी इसे जानते हैं कि यह उस तरीके का एक धरा-मात्र है, जिसे वे सैकड़ों वर्ष से अभ्यास करते आते हैं, और जिसे "योगी की पूरी साँस" कहते हैं। यह बात स्वीकार करने

के योग्य है कि पूरी साँस को समझने के पहले नीची साँस से अभिज्ञ हो जाना ही चाहिए।

एक बार फिर पेट और छाती को पृथक् करनेवाली चद्दर पर ध्यान दीजिए। यह क्या है? हम लोग देख आए हैं कि यह एक मांसपेशी है जो पेट और उसके पदार्थों को छाती और उसके पदार्थों से पृथक् करती है। जब यह स्थिर रहती है तो पेट की ओर से देवने में श्वास मान की भाँति या छाता की तरह दिखावा देती है। इसलिये यदि ऊपर छाती की श्वास से हवा पर दृष्टि डाला जाय तो यह कुम्भेदार भर्थात् उभड़े हुए टाले की भाँति दिखाई देती है। जब यह चद्दर काम करने लगती है तो कुम्भा नीचे को दबता है और चद्दर पेट के अग्र पार्श्वों को दबाती है जिससे पेट कुछ आगे उभड़ जाता है।

नीची साँस लेने में ऊपर लिखे हुए पहलू तरीकों से साँस लेने की अपेक्षा फेफड़ों को और भी स्वतन्त्रता में काम करना पड़ता है जिसका परिणाम यह होता है कि अधिक हवा साँस में जाती है। इसी में अधिकतर परिचमा विद्वान् इसी नीची साँस को (जिसे वे पेट की साँस कहते हैं) वैज्ञानिक सर्वोत्तम तरीका कहते और लिखते हैं। परन्तु पूर्वोक्त योगी बहुत दिनों से इसमें भा अल्प तरीके को जानता है और कुछ परिचमी खेखक भी अब इस बात को समझने लगे हैं। योगी की पूरी साँस को छोड़कर अन्य रीतियों में यह एक बड़ा दोष है कि किमी तराफ़े में भा फेफड़ा हवा से भर नहीं जाता—जियादा-से जियादा फेफड़ों का एक भाग-मात्र भरता है—यहाँ तक कि नीची साँस में भी। ऊँची साँस से फेफड़ों का ऊपरी भाग भरता है, मध्य साँस से मध्य भाग और कुछ ऊपरी भाग भरता है नीची साँस से नीचेवाले और बाचवाले हिस्से भरते हैं। यह बात प्रकट है कि जिस तरीके से सारा फेफड़ा हवा से भर जाय वह तरीका शम्भु तरीकों की अपेक्षा अधिक पसंद करने के योग्य है। जिस तरीके से

सारा फेफड़ा हवा से भर जाय वह तरीका अधिक-से अधिक भावसी जन उपस्थित करने और अधिक-से अधिक प्राण संचित करने के कारण मनुष्य के लिये अत्यन्त हितकर है। योगी लोग जानते हैं कि पूरी साँस की रीति विज्ञान की जानी हुई सब रीतियों में सर्वोत्तम है।

(४) योगी की पूरा सांस

योगी की पूरी साँस में ऊँची, मध्य और नीची तीनों प्रकार की साँसों के अच्छे गुण हैं और यह साँस तीनों प्रकार की साँसों के दापों से बची हुई है। यह रीति साँस लेने के सारे यत्र फेफड़ों के प्रत्येक भाग, हवा को प्रत्येक कोठरी, और श्वास का प्रत्येक मासपेशी का काम में लगा देती है। समस्त श्वास लेने का यंत्र साँस की इस रीति से संचालित हो जाता है; और कम-ब-कम शक्ति के व्यय से अधिक-से अधिक लाभ होता है। छाती का खोलना चारा ओर अपना धरम सीमा तक फैल जाता है, और यत्र के सब भाग अपने अपने स्वाभाविक कृत्यों और क्रियाओं को करते हैं।

इस प्रकार साँस लेने में सबसे बड़ा यह गुण है कि श्वास लेने की मासपेशियों पर तीर से काम में लगाई जाता है और अन्य तरीकों में उनके एक भाग-मात्र प्रयोग में आते हैं। पूरी साँस लेने में और मासपेशियों में वे मासपेशियाँ जिनका अधिकार पसलियों पर रहता है, जोर में काम करती हैं, जिससे अवकाश बढ़ जाता है कि फेफड़े फैल सकें और अवयवों को मुनासिब सहारा, आवश्यकता पड़ने पर, मिल जाता है। कुछ मासपेशियाँ तो निचला पसलियों की उनके स्थान पर पकड़े रहती हैं, और कुछ उन्हें बाहर की ओर दबाती हैं।

और फिर इस रीति में पेट और छाती के बीचवाली खदर पूरे

आयत्त में रहती है और अपने कार्यों को उचित रूप पर और इस भाँति करती है कि अधिक-से अधिक कार्य हा सके ।

ऊपर लिखी हुई पसलियों की क्रिया में नीचे की पसलियाँ इसी चक्र द्वारा अधिकृत रहती हैं, जो उन्हें थोड़ा नीचे खींचती है और अन्य मासपेशियाँ उन्हें अपने स्थान पर पकड़े रहती हैं और पसलियों के बीच की मासपेशियाँ उन्हें बाहर की ओर प्रेरित करती हैं, इस संयुक्त क्रिया से छाती के बीच का खोसला पूरा पूरा बढ़ जाता है । इस मासपेशीक्रिया के अतिरिक्त ऊपर का पसलियाँ भी पसलियों की खींचताली मासपेशियों द्वारा ऊपर को उठाई और बाहर की ओर फैलाई जाती हैं जिससे ऊपरी छाती का विस्तार भी पूरी तरह तक फैल जाता है ।

यदि आपने चारों प्रकार की श्वासक्रियाओं का विरोपताओं को अच्छी तरह अभ्यसन कर लिया है, तो आपको तुरन्त मालूम हो जायगा कि पूरी साँस में शेष ताना प्रकार की क्रियाओं की प्रभियाँ आ जाती हैं और इनके अतिरिक्त यह लाभ होता है कि छाती के ऊपरी मध्य, और नीचेवाले भागों की संयुक्त क्रिया से और भी लाभ बढ़ जाता है और स्वाभाविक ताल प्राप्त हो जाता है ।

यागियों की पूरी साँस समस्त श्वास विज्ञान की मूलाधार श्वास क्रिया है और शिष्य को इसमें भली भाँति अभिज्ञ हो जाना चाहिए और इसे पूरी तरह से सिख कर खना चाहिए सभी वह आगे लिखी हुई अन्य क्रियाया से फल प्राप्त करने की आशा कर सकता है । इसे थोड़ा ही करने से मनुष्य न हो जाना चाहिए, परंतु जो खगा कर अभ्यास करते रहना चाहिए, जब तक कि यह श्वास लेने का स्वाभाविक तरका न बन जाय । इसमें मिहनत समय और धैर्य की आवश्यकता आता; परंतु इन बातों के बिना तो कोई भी कार्य सिद्ध नहीं होता । श्वास विज्ञान का दूसरा कोई राजस्य नहीं है और शिष्य

यदि फल उठाना चाहता है तो उसे जी खगाकर इस क्रिया का अध्ययन और अभ्यास कर लेना चाहिए। श्वास विज्ञान की क्रियाओं को सिद्ध कर लेने से महत् फल प्राप्त होता है और जिसने इस क्रिया को प्राप्त कर लिया है, वह इच्छा पूर्णक अन्य तरीकों में फिर कभी न जायगा और अपने मित्रों से यही कहेगा कि "हमें अपने परिश्रम का पूरा फल मिल गया।" हम इन बातों को अभी कह देते हैं कि आप इस योगीश्वासक्रिया के सिद्ध करने की आवश्यकता और सुलभता को पूरी तरह से समझ जायें, और इसे छोड़कर इस किताय की आगे लिखी हुई क्रियाओं में से किसी चित्ताकर्षक क्रिया में न लिपट जायें। हम फिर आपसे कहते हैं कि सही रीति से काय आरम्भ कीजिए तो सही नतीजा मिलेगा, परन्तु यदि आप नींव की साथ लापरवाही करेंगे तो आपका सारा भवन, शीघ्र ही या घेर में, ढह जायगा।

योगियों की पूरी साँस कैसे प्राप्त की जाय इसकी शिक्षा देने के लिये यह बेहतर होगा कि पहले केवल श्वास ही के विषय में सरल उपदेश दे दिए जायें और तब इसके पश्चात् उसके सधध में साधारण ध्यान देने योग्य बातें अतलायें और तब आगे चलकर छाती, मांसपेशियों और कफहों को, जो अधूरी साँस लेने से संकुचित दशा में पड़े हुए हैं, पूरा विकसित करने के लिये अभ्यास अर्थात् कसरतें दें। ठीक इसी स्थान पर हम यह कह दिया चाहते हैं कि यह पूरी साँस ज़रूरदस्ती की, या अस्थानाभाविक बात नहीं है, किन्तु, इसके विपरीत मूल नियमों पर ज़ौटना, प्रकृति के मार्ग पर वापस आना है। स्वस्थ युवक जगजी और स्वस्थ सम्बन्धता का बच्चा दोनों इसी प्रकार साँस लेते हैं; परन्तु सम्य मनुष्य ने जीवन की अस्था भाविक रीतियों को रहन, चलन और वस्त्र पहनने आदि में ग्रहण कर लिया है और अपनी नैसर्गिक स्थिति को खो दिया है। और

हम पाठकों को यह भी स्मरण दिलाया चाहते हैं कि पूरी साँस का अर्थ यह नहीं है कि प्रत्येक श्वास में फेफड़े पूरी तरह से हवा से भरे जायें। मनुष्य श्वास द्वारा हवा की साधारण ही मात्रा, इस पूरी साँस की क्रिया द्वारा खींचकर, चाहे हवा की मात्रा थोड़ी हो या बहुत हो, फेफड़े के सब भागों में वितरित कर सकता है। परन्तु दिन में कई बार तो अवश्य, जब-जब अवसर मिले, शरीर-यंत्र को अच्छी तरह और दशा में रखने के निमित्त खूब हवा भरकर पूरी पूरी साँस लेना ही होगा।

नाचे लिखी हुई सादी कसरत से आपको साफ़ विदित हो जायगा कि पूरी साँस क्या चीज़ है—

(१) अच्छेकर सीधे खड़े हो जाओ या बैठो। नाक के द्वारा धीरे धीरे हवा भीतर खींचो, पहले फेफड़ों के नीचेवाले भाग को हवा से भरो, जो पेट और छाती को घुंक् करनेवाली चद्दर को काम में लाने से होता है, जिससे पेट के अवयवों पर थोड़ा दबाव पड़ता है और पेट का अगला भाग ज़रा बाहर आगे की ओर निकल आता है, तब फेफड़ों के मध्य भाग में, नीचेवाली पसलियों, छाती की हड्डी और छाती को फेंकाकर हवा भरो। फिर ऊपरी छाती को आगे निकालकर, और इस तरह से छाती को ऊपर उठाकर जिसके साथ ऊपरी ३ या ७ जोड़े पसलियों के भी हों, फेफड़ों के ऊपरी भाग में हवा भरो। अन्तिम क्रिया में पेट का नीचेवाला भाग कुछ भीतर की ओर दब जायगा, जिस गति से फेफड़ों को आघार मिल जायगा और फेफड़ों के ऊँच-से-ऊँचेवाले भाग के भरने में भी सहायता मिल जायगी।

पहले पढ़ने में तो ऐसा मालूम होगा कि इस श्वास में घुंक् घुंक् तीन गति हैं। परन्तु यह बात सही नहीं है। श्वास का खींचना लगातार होता रहता है, छाती का पूरा खोलना, नीचे खींची हुई पूर्व कथित चद्दर से लेकर ऊपर छाती के सबसे ऊपरवाले

भाग तक, जो हँसली की हड्डी के स्थान में है, समगति से फैलता जाता है। हिचक-हिचककर साँस मत खींचना। धीमी लगातार एक क्रिया बनाने का यत्न करो। अभ्यास द्वारा, इस साँस की क्रिया को तीन भागों में घाँटने की इच्छा हट जायगी और एक रस खगा-तार साँस हो जायगी। थोड़े ही अभ्यास के बाद आप दो सेकंड में पूरी साँस भीतर खींच सकेंगे।

(२) श्वास को भीतर ही कुछ चण तक रोक रखो।

(३) छाती को स्थिर दशा में रखकर धीरे धीरे श्वास बाहर निकालो, श्वास बाहर निकलते समय ज्यों-ज्यों हवा बाहर निकले त्यों-त्यों पेट भीतर दबता जाय, जब हवा कुल निकल जाय छाती और पेट को ढीला कर दो। थोड़े अभ्यास से कसरत का यह भाग आसान हो जायगा, और जब एक बार गति प्राप्त हो जायगी तब परचात् तनिक इच्छा करने से यह आप-से आप हुआ करेगी।

यह बात देखने में आवेगी कि साँस के इस तरीके से श्वास खेने का सारा यत्र काम में लाया जाता है, और फेफड़ों के कुल भागों को^१ जिनमें दूर-पे-दूर की भी हवा की कोठरी शामिल है, कसरत मिल जाती है। छाती का खोखला चारो ओर फैल जाता है। आप यह भी देखेंगे कि पूरी साँस वस्तुतः नीची, मध्य और ऊँची तीनों साँसों की मिलावट है जो ऊपर दिष्ट हुष्ट क्रम से एक दूसरे के परचात् शीघ्रता से इस तरह जारी रहती है कि जिससे एक सम, लगातार, पूरी साँस बन जाती है।

यदि आप थड़े शीशे के सम्मुख इस श्वास का अभ्यास करेंगे तो आपको बड़ी सहायता मिल जावेगी, और यदि आप हाथों को पेट के ऊपर रखे रहेंगे तो आपको गति भी मालूम देगी। श्वास खींचने के अंत में कभी कभी कंधों को थोड़ा ऊपर उठा देना अच्छा होता है, इस तरह हँसली की हड्डी उठ के जाने से दहने फेफड़े की

ऊपरी छोटी नल्लरी में भी हवा प्रवेश कर जाती है ; यही स्थान कभी कभी ट्यूबरक्यूलोसिस (Tuber culosis)-नामक बीमारी के फैलने की जगह है ।

अभ्यास के शुरू में पूरी साँस को ग्रास करने में कुछ थोड़ी बहुत दिक्कत मालूम होगी, परंतु थोड़े ही अभ्यास से आप पकड़े हो जाएंगे, और जब आप इसे एक बार ग्रास कर लेंगे तब फिर साँस की पुरानी रीतियों में न जाएंगे ।

पंद्रहवाँ अध्याय

सही साँस लेने का प्रभाव

पूरी साँस लेने से जो लाभ होते हैं उनकी महिमा जितनी ही कही जाय थोड़ी है। जिस शिष्य ने पहले के सफ़रों को ध्यान से पढ़ लिया है उसको तो हम समझते हैं कि इन लाभों को गिनाने की शायद ही आवश्यकता हो।

पूरी साँस के अभ्यास से पुरुष या स्त्री चयी रोग और अन्य फेफड़ों के रोगों से निर्मल हो जाते हैं, सर्दी जुकाम होने की समाप्ति ही नहीं रहती और इसी प्रकार श्वास की नलियों के रोगों का भय जाता रहता है। चयी रोग शीघ्र जीवट के कारण, जो श्वास में कम हवा खींचने से हो जाता है, होता है। जीवट की शीघ्रता से शरीर-रस, कीटाणुओं के हमलों के लिये अपना द्वार खोल देता है। अपूरी साँस लेने से फेफड़ों का एक बड़ा भाग निष्क्रिय हो जाता है, और ऐसे ही भाग कीटाणुओं को न्योता देते हैं, जो पहले निर्बल रेशों पर हमला करके बहुत शीघ्र सर्पों की धूम मचा देते हैं। फेफड़ों के अच्छे स्वस्थ रेशे कीटाणुओं से जड़ जाते हैं, और फेफड़ों के रेशों को अच्छे और स्वस्थ बनाने का एक-मात्र उपाय यही है कि फेफड़ों से समुचित कार्य लिया जाय।

चयी रोगवाले मनुष्य प्रायः सब सफ़ोर्ण छाती के होते हैं। इसका क्या अर्थ है? इसका केवल यही अर्थ है कि ये मनुष्य अनुचित रीति से साँस लेने की आदत में पड़ गए थे और इसलिये इनकी छाती न तो विकसित हो सकी और न फैल सकी। जो मनुष्य पूरी साँस का अभ्यास रखता है उसकी पूरी चौड़ी छाती होती है, संकीर्ण

छातीवाला मनुष्य भी यदि इस रीति से साँस लेने का अभ्यास करेगा तो उसकी छाती भी विकसित होकर स्वाभाविक विस्तार को पहुँच जायेगी। ऐसे मनुष्य यदि अपने जीवन का आधार करते हैं तो उन्हें छाती के खोखले को विकसित करना चाहिए। जब कभी आपको मालूम हो कि आप अनुचित रीति में सर्दी खा रहे हैं और जुकाम होने की सम्भावना है तो आप धूप जोर में पूरी साँस का अभ्यास करके जुकाम को रोक सकते हैं। यदि बहुत सर्दी खा गए हों तो कुछ मिनट तक खूब अच्छी तरह पूरी साँस खीजिए जिससे आपका सारा शरीर तमतमा जायगा। बहुत-से जुकाम पूरी साँस और अधिक भोजन द्वारा अच्छे किए जा सकते हैं।

रुधिर की उत्तमता अधिकांश उसकी फेरुओं में उचित रीति में आक्सीजन से मिश्रित होने पर अवलंबित है, यदि उसमें आक्सीजन की थोड़ी मात्रा में मिलता है तो वह खराब हो जाता है, और अनेक प्रकार की गदगियों से भर जाता है, और शरीर-यंत्र पोषण के अभाव से हानि उठाता है और रुधिर से गदगियों के न दूर होने के कारण वस्तुतः विप्रेक्षा हो जाता है। चूँकि सारा शरीर, प्रत्येक इंद्रिय और प्रत्येक अवयव पोषण के लिये रुधिर पर अवलंबित है, इस लिये अस्वच्छ रुधिर का प्रभाव सार शरीर-यंत्र पर अवश्य बहुत बुरा असर डालेगा। उपाय बहुत सरल है—योगी की पूरी साँस का अभ्यास कीजिए।

अनुचित साँस लेने से आमाशय और अन्य पोषण के अवयव हानि उठाते हैं। आक्सीजन की कमी के कारण केवल ये अणु ही नहीं रहते, किन्तु, चूँकि पचने और शरीर में अपनाए जाने के पहले भोजन का रुधिर में से आक्सीजन लेना आवश्यक है, इस लिये यह बात स्पष्ट है कि अपूरी साँस से पाचन और अपनाए की क्रियाएँ कितनी निर्बल हो जाती हैं। और जब अपनाया अर्थात्

रसग्रहण की क्रिया स्वाभाविक और ठीक नहीं रहती, तब शरीर के पोषण में दिन पर दिन कमी होती जाती है, भूख मंद पड़ जाती है, शारीरिक बल घट जाता है और शक्ति क्षीण हो जाती है और मनुष्य सूखने और हीन होने लगता है। ये सब बातें उचित साँस के अभाव से होती हैं।

अनुचित साँस से नाड़ियाँ अर्थात् ज्ञान और शक्ति के सतु भी हानि उठाते हैं, क्योंकि मस्तिष्क, मेरुदण्ड, नाड़ीकेंद्र और स्वयं नाड़ियाँ भी, जब रुधिर द्वारा अभूरा पोषण पाती हैं तब शक्ति की धाराओं को उत्पन्न करने, संचय करने और प्रवाहित करने का अयोग्य औज़ार बन जाती हैं। और यदि पुष्कल आक्सीजन फेफड़ों द्वारा ग्रहण न किया जायगा तो वे अवश्य अपुष्ट रह जावेंगी। इस विषय का एक और भी पटल है कि यदि उचित साँस न ली जायगी तो नाड़ियों की शक्ति धाराएँ, बल्कि जो कहिए कि स्वयं वह शक्तियाँ जिनसे कि धाराएँ उत्पन्न होती हैं, क्षीण हो जाती हैं, परंतु यह एक पृथक् ही विषय है जिसका वर्णन इस किताब के अन्य अध्यायों में किया गया है; और यहाँ हमारा यह अभिप्राय है कि आपके ध्यान को हम बात की ओर आकर्षित करें कि अनुचित साँस के कारण नाड़ीजाल की कारीगरी शक्ति संचालन करने की क्रिया में असमर्थ होती जाती है।

पूरी साँस के अभ्यास करने के अभ्यास में श्वास द्वारा हवा भीतर खींचते समय, छाती और पेट को पृथक् करनेवाली चद्दर सिकुड़ती है और यकृत, आमाशय तथा अन्य अवयवों पर दबका दबाव डालती है, जो क्रिया फेफड़ों की गति के ताल से मिलकर इन अवयवों को मुद्रापमियत से मर्दन किया करती है, और उनकी क्रियाओं को उत्तेजित करती है। और उनके स्वाभाविक कार्यों को उत्साहित करती है। प्रत्येक श्वास का खींचना इस भीतरी, कसरत में सहायता

पहुँचाता है और पोषण तथा मलत्याग के अवयवों में स्वाभाविक रुधिर संचार करके मदद करता है। ऊँचा और मध्य साँसों में हम भीतरी मदन के लामों से अवयव वंचित ही रह जाते हैं।

आजकल परिचामी मसार शारीरिक शिक्षा की ओर बहुत ध्यान दे रहा है, यह यही अच्छी बात है। परंतु अपने इस प्रयत्न उत्साह में वह इस बात को न भूल जाय कि बाहरी ही मांसपेशियों की कसरत ही सब कुछ नहीं है। भीतरी अवयवों को भी व्यायाम की आवश्यकता है, और इस व्यायाम के लिये प्रकृति का उद्देश्य पूरी साँस का लेना है।

प्रकृति का प्रधान औज़ार, इस व्यायाम के लिये, छाती और पेट के बीचवाली मांस की चद्दर है। इसकी गति से पोषण और मलत्याग के प्रधान प्रधान अवयव संचालित होते रहते हैं; और यह प्रत्येक श्वास और प्रश्वास में उन्हें दबाती और मदन करती है, उनमें रुधिर प्रवाहित करती और फिर निचोड़ दाखती है, जिसमें अवयवों में शक्ति भरी रहती है। कोई अवयव या शरीर का भाग क्यों न हो यदि उसका व्यायाम न होगा तो वह शनै-शनै बेकाम हो जायगा, और अपना काम न करेगा; और चद्दर की क्रिया द्वारा भीतरी व्यायाम को न कराने से बीमारी की दशा उत्पन्न हो जाती है, पूरी साँस वंचित चद्दर को मुनासिब हरकत देती है और मध्य तथा ऊपरी छाती को काम देती है। यह अपनी क्रियाओं द्वारा सब कुछ "पूरी" है।

केवल परिचामी ही शरीरशास्त्र की दृष्टि से, बिना पूर्वीय विज्ञान और दर्शनों के समर्थ के, यह योगियों की पूरी साँस की क्रिया, प्रत्येक पुरुष, स्त्री और बच्चे के लिये, जो स्वास्थ्य को प्राप्त और संचित किया चाहता है, अत्यंत आवश्यक है। इसकी सरलता ही के कारण सहस्रों मनुष्य इस पर ध्यान नहीं देते, और पेचादे तथा

प्रार्थना करने वालों से स्वास्थ्य की तलाश में भटार का भटार धन खर्च कर देते हैं। स्वास्थ्य तो द्वार पर उपस्थित है, और वे ध्यान नहीं देते। सच है जिस पत्थर का थवई अस्वीकार करता है, वही पत्थर स्वास्थ्य-मंदिर के प्रधान कोने पर का पत्थर है।

सोलहवाँ अध्याय

श्वास के अभ्यास

हम नीचे श्वास की तीन रीतियाँ बतलाते हैं, जो योगियों की बहुत प्यारी हैं। पहली तो विख्यात योगियों की, साक्र करनेवाली श्वासक्रिया है जिसके द्वारा योगियों के फेफड़े इतने सुदृढ़ और बलवान् हो जाते हैं। ये लोग इस साक्र करनेवाली श्वासक्रिया द्वारा प्रत्येक श्वास के अभ्यास को समाप्त करते हैं, और हमने इस किताब में इसी तरीके को अनुसरण किया है। हम योगियों के उस अभ्यास को भी देते हैं, जिससे नाड़ियों में शक्ति संचालित होती है, और जो अभ्यास युगों से उनमें प्रचलित चला आता है, और जिसमें पश्चिमी स्वाम्याचार्य लोग कुछ भी अधिक न जोड़ सके, यद्यपि कुछ लोगों ने योगाचार्यों से लेकर इने अपनी पद्धति में मिला लिया है। हम योगियों की आयाज्ञ साक्र करनेवाली फसरत को भी देते हैं, जो अच्छे पूर्वी योगियों की मधुर और प्रबल प्राणी का कारण है। हम तो यह समझते हैं कि यदि इस किताब में इन तीन कमरतों के अज्ञाता और कुछ न होता तो भी यह किताब हमारे शिष्यों के लिये बहुमूल्य होती। इन कमरतों को हमारी ओर से उपहार या प्रसाद समझकर ग्रहण कीजिए और इनका अभ्यास कीजिए।

योगी की साक्र करनेवाली श्वासक्रिया

योगी लोग एक प्रकार की श्वासक्रिया का, बड़े मात्रा से, उस समय अभ्यास करते हैं जब उन्हें फेफड़ों को साक्र करने या फेफड़ों

में हवा को प्रवाहित कर देने की आवश्यकता होती है। वे अपनी और श्वासक्रियाओं के प्रत्येक अभ्यासों के अंत में भी इसे करते हैं, और हमने इस किताब में इसी रीति का अनुसरण किया है। यह सफाई की श्वासक्रिया फेफड़ों को साफ़ करती है और उनमें हवा प्रवाहित कर देती है; और यह फेफड़ों की हवावाली कोठरियों को उत्तेजित करती है और श्वास लेने के अवयवों को चौकता बना कर उनको स्वस्थ दशा में रखने की चेष्टा करती है। इन बातों के अतिरिक्त यह क्रिया सारे शरीर को बहुत ताज़ा कर देनेवाली पाई गई है। वक्ता लोगों और गवैयों के जब श्वास के अवयव थक जावें तब इसे वे बहुत सुखदायिनी पावेंगे।

(१) पूरी साँस भीतर र्चो।

(२) कुछ सेकंड तक हवा को भीतर ही रोक रखो।

(३) अपने ओठों को बैसा बना लो जैसा सीटी बजाने में बनाते हो (परंतु गालों को मत फुलाओ) तब ओठों के बीचवाले छिद्र से बड़े जोर से थोड़ी हवा बाहर फेंको। तब भर ठहर जाओ, हवा रोके रहो, और फिर थोड़ी और हवा जोर से फेंको। तब तक थोड़ा रुक-रुककर यही क्रिया करते जाओ, जब तक कुल हवा निकल न जाय। याद रखो कि ओठों के बीच के छिद्र से हवा निकालने में बहुत बड़ा जोर लगाना चाहिए।

जब मनुष्य थककर सुस्त हो गया हो उस समय यह क्रिया बहुत ही ताज़गी देनेवाली पाई जायगी। एक बार परीक्षा करने से शिष्य उसके गुणों को भली भाँति समझ जायगा। इस कमरत का तब तक अभ्यास करते जाओ जब तक यह स्वाभाविक रीति से और सरलता पूर्वक न होने लगे, क्योंकि यह इस किताब में दी हुई अनेकों फसरतों में प्रत्येक के अंत में की जाती है, और इसलिये इसे बहुत अच्छी तरह से सिद्ध कर लेना चाहिए।

योगियों की नाडी-बलविधायिनी स्वासक्रिया

यह योगियों की भला भाँति जानी हुई कसरत है, वे इसे मनुष्य के लिये सबसे यही नादियों को उत्तेजित करनेवाली और शक्ति देने वाली क्रिया (महापथि) समझते हैं। इसका अभिप्राय नाडीजाल को उत्तेजित करना और नाडीबल शक्ति, तथा जीवट को विकसित और पुष्ट करना है। इस अभ्यास = नाडीकेंद्रों में उत्तेजक दबाव का प्रभाव पड़ता है, जिससे सारा नाडीजाल उत्तेजित और शक्तिमंज हो जाता है, और जिससे सारे शरीर में नाडीबल का अधिक प्रभाव फैल जाता है।

(१) सीधे खड़े हो।

(२) पूरी साँस खींचो और उसे रोक रखो।

(३) अपनी भुजाओं को अपने सामन साधा फैलाओ, वे कुछ झिली रहें, बहुत तनी न रहें, उनमें कबल इतना ही बल दिया जाय कि वे फैली रहें।

(४) धीरे धीरे हाथों को कंधों की ओर खींचो, शनै-शनै मांसपेशियों को सकुचित करते जाओ और उनमें बल देते जाओ, जिससे कि कंधों तक पहुँचते-पहुँचते मुट्टियाँ इतनी कड़ी बँध जायँ कि उनमें बँपकपी की गति आ जाय।

(५) तब मांसपेशियों को कड़ी ही रखते हुए, मुट्टियों को धीरे धीरे आगे फैलाओ, और यही तैज़ी से पीछे जाओ (कड़ी ही रखते हुए) ऐसा कई बार करो।

(६) मुँह की राह जोर से हवा छोड़ दो।

(७) फेफड़ों को साफ़ करनेवाली स्वासक्रिया कर दो।

इस कसरत की सभी मुट्टियों को पाँचे खींचनेवाला तैज़ी पर, मांसपेशियों में लगाए हुए जोर पर और फेफड़ों को हवा से भरे रहने पर अवलम्बित है। इस कसरत की परीक्षा ही करने से इसकी

सहिमा का अनुभव होगा। यह विश्राम देने में अद्वितीय है, जैसा कि पश्चिमी मित्र कहा करते हैं।

योगियों की वाणीविधायिनी श्वासक्रिया

योगी लोग वाणी शुद्ध करने के लिये भी एक रीति की श्वास-क्रिया करते हैं। वे अपनी आश्चर्यजनक आवाज़ के लिये विख्यात होते हैं, जो हठ, सुचिह्न, साक्र और सुरही के शब्द की भाँति दूर तक पहुँचनेवाली होती है। वे इसी विशेष रूप की श्वासक्रिया का अभ्यास किए हुए हैं जिससे उनकी आवाज़ मधुर, सुंदर ओचदार हो गई और उसमें यह वर्णनातीत विशेष प्रवाहिनी होने का गुण आ गया है और इतनी शक्ति भर गई है। नीच दी हुई कसरत एक समय में उन सब गुणों को देवेगी यदि शिष्य जी लगाकर इस क्रिया का अभ्यास करेंगे। यह बात समझ रखना चाहिए कि इस रीति की श्वासक्रिया का कभी ही-कभी अभ्यास करना चाहिए और इसे श्वास लेने का एक तरीका ही न बना लेना चाहिए।

(१) पूरी साँस बहुत धीरे धीरे पर लगातार नाक द्वारा खींचो, और श्वास खींचने में जितना समय लेते थाने, जो।

(२) कुछ सेकंड तक उसे रोक रखो।

(३) बड़े जोर से एक ही झोंके में कुल हवा झूम मुँह फैलाकर छोड़ दो।

(४) साक्र करनेवाली श्वासक्रिया द्वारा फेफड़ों को आराम दे दो।

थोतने और गाने में कैसे शब्द उत्पन्न किया जाता है उसके विषय में योगियों के गहन विचारों में प्रवेश न करके हम यह कहना चाहते हैं कि तज्जर्बे से उन्हें विदित हुआ है कि आवाज़ का स्वर, राग और शक्ति केवल गले के शान्दिक अवयवों ही पर अवलंबित नहीं हैं, किंतु, चेहरे की मांसपेशियाँ आदि भी इस विषय में अधिक

प्रभाव रखती हैं। बहुत-से चौड़ी छातीवाले केवल धीमी आवाज़ पैदा करते हैं और अन्य छोटी छातीवाले आश्चर्यजनक बल और गुण का आवाज़ पैदा करते हैं। यह एक मनोरंजक उदाहरण परीक्षा करने के योग्य है। एक आह्वान के सामने खड़े हो, और मुँह बंद कर मीठी यजाओ और मुँह की सूरत और चेहरे की आकृति को स्मरण रखो, तब धोलो अथवा गाओ, जैसा तुम स्वभावतः बोला या गाया करते हो और तब उनके अंतर पर ध्यान दो। तब फिर कुछ क्षण तक सीटी बजाओ और तब बिना ओठों और चेहरे की स्थिति बदले हुए कुछ गानो और देखो कि कैसा लचीला, मधुर, साफ़ और सुंदर स्वर उत्पन्न होता है।

नीचे लिखी हुई योगियों की सात कसरतें फेफड़ों, मांसपेशियों, ग्रंथियों और हवा की कोठरियों आदि को विकसित करनेवाली हैं। ये बहुत ही सरल पर आश्चर्यजनक रीति से लाभदायिनी हैं। इसकी सरलता के कारण तुम इनसे विमुख मत हो, क्योंकि ये योगियों की सावधानी की परीक्षाओं और अभ्यासों का प्रतिफल हैं और अनेक पेचीदा कसरतों का सारांश हैं; अनेक कसरतों के अनावश्यक भागों को छोड़कर केवल आवश्यक भागों से ही ये कसरतें बनी हैं।

(१) श्वास का रोकना

यह बहुत ही मुख्य कसरत है जो श्वास खेनेवाले अवयवों और फेफड़ों को विकसित और पुष्ट करती है और इसके अधिक अभ्यास से छाती भी फैलती है। योगियों को यह बात विदित हुई है कि कभी-कभी फेफड़ों को हवा से खूब भरकर श्वास को रोक रखने से बढ़ा हा लाभ होता है, केवल श्वास ही खेने के अवयवों को नहीं, किंतु, पोषण के अवयवों, नाड़ीमाला और रुधिर को भी। उन्हें यह विदित हो गया है कि श्वास को समय-समय पर रोक रखने से उस

हवा की सफाई हो जाती है जो पहली साँसों की हवा फेफड़ों में शेष रह गई रहती है ; और रुधिर में अच्छी तरह से आक्सीजन मिश्रित हो जाता है । वे यह भी जानते हैं कि इस प्रकार से रोकी हुई हवा कुल रही पदार्थों को बटोर लेती है और जब श्वास बाहर निकाली जाती है तो अपने साथ शरीर-यंत्र के इन निम्नमे द्रव्यों को बाहर लिए जाती है और फेफड़ों को उसी प्रकार साफ़ करती है जैसे घँत दियों को जुझाय साफ़ करता है । योगी लोग इस कमरत का उप देश आमाशय, यकृत और रुधिर के अनेक विकारों में करते हैं, और यह भी जाना गया है कि इससे साँस का बदवृपन, जो फेफड़ों में कम हवा जाने से उत्पन्न होता है, दूर हो जाता है । हम शिष्यों से आग्रह करते हैं कि वे इस अभ्यास पर अच्छी तरह से ध्यान दें क्योंकि हममें बड़े बड़े गुण हैं । नीचे लिखी हुई शिष्याओं से इस क्रिया का साफ़ अनुभव होगा—

(१) सीधे खड़े हो ।

(२) पूरी साँस भीतर खींचो ।

(३) तब तक श्वास को भीतर ही रोके रहो जब तक उसे आराम से रोक सको ।

(४) खुले मुँह से श्वास को बाहर निकाल दो ।

(५) साफ़ करनेवाली साँस की क्रिया कर डालो ।

पहले तुम बहुत थोड़े असें तक श्वास को भीतर रोक सफोगे, परतु थोड़े अभ्यास से तुम्हें बहुत उन्नति जान पड़ेगी । यदि अपनी उन्नति जानना चाहते हो तो धकी ले लो ।

(२) फेफड़ों का कोठरियों को उत्तेजित करना

यह कसरत फेफड़ों की हवावाली कोठरियों को उत्तेजित करने के अभिप्राय से की जाती है; परंतु प्रारम्भिक शिष्यों को हममें अधिकता न करनी चाहिए और बड़े जोर से तो इसे कभी भी न करना चाहिए ।

किसी किसी को पढ़ते इस क्रिया से चक्कर आने लगेगा, ऐसी दशा में उन्हें कसरत छोड़कर थोड़ा उसी जगह टहल खेना चाहिए।

(१) सीधे खड़े हो।

(२) धीरे धीरे शनै-शनै श्वास भीतर खींचो।

(३) श्वास भीतर खींचते समय हाथों की अँगुलियों के धोरों से छाती को ज़रा-ज़रा ठोक्ते जाओ और ठोकने के स्थान को बदलते रहो।

(४) जब फेफड़े भर जावें हवा को भीतर रोक रखो और छाती पर हथेलियों से धीरे धीरे थापी दो।

(५) साफ़ करनेवाली क्रिया कर लो।

यह कसरत सारे शरीर को सुख देनेवाली और उत्तेजित करने वाली है और यह योगियों का विख्यात अभ्यास है। अधूरी साँस लेने से फेफड़ों की बहुत-सी हवा की कोठरियाँ मिटा दी जाती हैं और इसी से मृतप्राय हो जाती हैं। जिसने बरसों से अधूरी साँस लिमा है उसे इन सय बिगड़ी हुई हवा की कोठरियों से पूरी साँस द्वारा पृक्वारगी पूरा काम लेना और उन्हें कार्य में उत्तेजित करना बहुत सरल न होगा, परंतु इस कसरत से धीरे धीरे वह अमीट सिद्ध हो जायगा। यह कसरत अभ्यसन और अभ्यास के योग्य है।

(३) पसलियों को लचीला बनाना

हम समझा आए हैं कि पसलियाँ मुलायम हड्डी (चुरी) द्वारा जोड़ी गई हैं, जिनमें बहुत पैसाव हो सकता है। उचित साँस लेने में पसलियाँ प्रधान काम करती हैं, और उन्हें कभी-कभी विशेष अभ्यास दे देने से और उनके लचीलेपन को ठीक रखने से अच्छा ही होगा। अस्वाभाविक रीति से और बैठने और खड़े होने के कारण, जैसा कि रिपाज हो गया है, पसलियाँ सख्त और पेखचीली हो जाती हैं। इस कसरत से यह दोष दूर हो जायगा।

(१) सीधे खड़े हो ।

(२) हाथों को दोनों बगलों पर एक-एक करके इतने ऊँचे कौनों के पास रखो जितने ऊँचे आराम से रख सको, अँगूठे पीछे की ओर हों, हथेलियाँ छाती की बगलों पर हों और अँगुलियाँ आगे की ओर छाती पर हों ।

(३) पूरी साँस भीतर खींचो ।

(४) हवा को भीतर ही थोड़ी देर रोक रखो ।

(५) तब धीरे धीरे छाती को दबाना शुरू करो और साथ ही श्वास को भी छोड़ते जाओ ।

(६) सफ़ाई की क्रिया कर डालो ।

इस अभ्यास को थोड़ा ही करना, इसमें अधिकता न करना ।

(४) छाती का फैलाना

अपने काम पर झुके रहने से छाती संकीर्ण हो जाया करती है, इस कसरत से स्वाभाविक दशा प्राप्त होती है और छाती फैलती है ।

(१) सीधे खड़े हो ।

(२) पूरी साँस भीतर खींचो ।

(३) हवा को भीतर ही रोक रखो ।

(४) दोनों हाथों को आगे फैलाओ और दोनों बंद मुट्ठियों को कंधों की उँचाई के समान उँचाई पर रखो ।

(५) खूब झोंका देकर भुजाओं को सीधा पीछे बगलों की ओर कंधों की सीध में लाओ ।

(६) तब फिर स्थिति ४ में लाओ, फिर स्थिति ५ में खे जाओ । ऐसा कई बार करो ।

(७) खुले मुँह से जोर से साँस छोड़ दो ।

(८) सफ़ाई की क्रिया कर डालो ।

इसका कम ही-कम अभ्यास करना, अतिशय न करना ।

(५) टहलनेवाली कसरत

(१) सिर ऊँचा, ठुड़ी समिक भीतर खिंची हुई, कंधे पीछे दबे हों ऐसी स्थिति में धराधर क्रदमों से टहलो ।

(२) पूरी साँस भीतर खींचो, गिनते जाओ (मन ही-मन) १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, एक गिनती एक क्रदम पर जिससे ८ की गिनती तक श्वास का खींचना पूरा हो जाय ।

(३) नाक द्वारा धीरे हवा को छोड़ो, पहले की भाँति गिनते जाओ—१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८—एक क्रदम पर एक गिनती ।

(४) श्वासों के बीच में बिना श्वास के रहो, चलना जारी रखो और गिनते जाओ १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८ एक क्रदम पर एक गिनती ।

(५) तब तक करते जाओ जब तक थकावट न मालूम होने लगे । फिर थोड़े अर्से तक आराम कर लो, और फिर धुशी हो तो शुरू करो । दिन में कई बार ऐसा करो ।

कोई कोई योगी १, २, ३, ४, की गिनती तक श्वास की भीतर ही रोके रहते हैं और फिर ८ तक की गिनती में छोड़ते हैं । जो तरीका अधिक पसंद पड़े उसी का अभ्यास करो ।

(६) प्रातःकाल की कसरत

(१) जमीन पर सीधे पड़े हो, सिर ऊँचा, आँखें सामने, कंधे पीछे दबे, घुटने कटे और हाथ गद्गलों में हों ।

(२) पैर की अँगुलियों पर धीरे धीरे अपने शरीर को उठाओ, साथ ही-साथ पूरी साँस भी भीतर खींचते जाओ ।

(३) श्वास को भीतर ही कुछ सेकंड तक रोक रखो, उसी स्थिति में बने रहो ।

(४) धीरे धीरे पहली स्थिति में आओ, साथ ही धीरे धीरे नाक द्वारा श्वास भी छोड़ते जाओ ।

(५) सफाईवाली साँस की क्रिया कर डालो ।

(६) कई बार इस क्रिया को करो, कभी अकेली याई टॉग से काम लो, कभी अकेली दाढ़नी टॉग से ।

(७) रुधिरसंचार का उत्तेजित करना

(१) सीधे सदे हो ।

(२) पूरी साँस खींचो और रोको ।

(३) थोड़ा आगे मुको और एक छड़ी या बेंत को दृढ़ता से पकड़ो, और शनैः-शनैः अपने कुछ बल को उस पकड़ में लगा दो ।

(४) पकड़ को छोड़ दो, पहली स्थिति में आ जाओ और धीरे धीरे श्वास को छोड़ो ।

(५) कई बार ऐसा करो ।

(६) सफाईवाली क्रिया से समाप्त कर डालो ।

यह कसरत बिना छड़ी और बेंत के भी हो सकती है; केवल कल्पित छड़ी को पकड़ो परंतु बल पूरा लगाओ । यह कसरत रुधिर संचार को उत्तेजित करने के कारण योगियों को बहुत प्यारी है, क्योंकि इससे रुधिरापवाहक धमनियों का रुधिर छोरों की ओर दौड़ता है, और रुधिरापवाहक शिराओं का रुधिर हृदय और फेफड़ों की ओर दौड़ता है, जिससे यह उस आक्सीजन को ग्रहण कर सके जो हवा के साथ श्वास द्वारा खींचा गया है । अभूरे संचार की दशा में फेफड़ों में पूरा रुधिर ही नहीं होगा कि जो आक्सीजन को ग्रहण कर सके और शरीर-यंत्र पूरी साँस का पूरा लाभ नहीं उठा सकता । ऐसी दशाओं में विशेष करके, इस कसरत का कभी कभी पूरी साँस की कसरत के साथ अभ्यास कर लेना बहुत लाभदायक होगा ।

सत्रहवाँ अध्याय

नाक और मुँह से श्वास लेना

योगियों के श्वासविज्ञान में पहली शिक्षाओं में सबसे प्रधान शिक्षा यह है कि नाक द्वारा सर्वदा साँस लेना चाहिए, और मुँह के द्वारा साँस लेने की आदत छोड़ देना चाहिए।

श्वास लेने के अवयव मनुष्य के शरीर में ऐसे घने हुए हैं कि वह नाक और मुँह दोनों द्वारों से साँस ले सकता है, परंतु पिस्तुतः द्वार से वह साँस ले यह विषय बहुत ही प्रधान है, क्योंकि एक द्वार से साँस लेने से तो स्वास्थ्य और बल का क्षाम होता है और दूसरे द्वार से लेने से रोग और निर्बलता मिलती है।

मनुष्य के लिये साँस लेने का उचित तरीका नाकों ही द्वारा साँस लेने का है, हम यात की शिक्षा देने की आवश्यकता न पड़ती, परंतु खेद है कि इस सीधी सादी बात में भी सम्य मनुष्यों की मूर्खता आश्चर्यजनक है। हम सब प्रकार की जीविका के मनुष्यों में ऐसे मनुष्यों को पाते हैं जिनकी आदत मुँह ही से साँस लेने की है, और ये मनुष्य अपने बच्चों को भी मुँह से साँस लेने की पूरी इजाजत-सा दे देते हैं जिससे उन्हें भी मुँह ही से साँस लेने की आदत पड़ जाती है।

सम्य मनुष्यों की बहुत-सी बीमारियाँ निश्चय इसी मुँह से साँस लेने की प्रचलित रीति के कारण उत्पन्न हो जाती हैं। जिन बच्चों को मुँह से साँस लेने की सुविधा मिल जाती है, वे पीछे जीवट और निपल संगठन के साथ वृद्धि पाते हैं, और बीवनापरमा में स्वास्थ्य में गिर जाते हैं और जीर्ण रोगी हो जाते हैं। यह भी मनुष्य की माता बेहतर बर्ताव करती है, क्योंकि वह स्वाभाविक प्रवृत्ति

का अनुसरण करती है, और वह अपने बच्चों को ऐसी रीति से रखती है कि वे अपने छोटे ओठों को बंद किए रहते हैं और नाक ही से साँस लेते हैं। जब बच्चा सो जाता है तो वह उसके सिर को छागे की ओर थोड़ा झुका देती है, जिस स्थिति से बच्चे का मुँह बंद हो जाता है। और उसे नथनों ही से साँस लेना आवश्यक हो जाता है। यदि हम लोगों की सम्यक् माताएँ भी इसी तरकीब को ग्रहण कर लेतीं तो मनुष्य जाति का बड़ा उपकार हो जाता।

मुँह से साँस लेने की पृथिवी आदत से बहुत-सी सांघर्षिक बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं, इसी कारण से जुकाम और फेफड़े सबधी बीमारियाँ उत्पन्न होती पाई गई हैं। बहुत-से मनुष्य जो दिखावट के लिये दिन को मुँह बंद किए रहते हैं, रात को मुँह ही से साँस लेते हैं और इस तरह बहुधा बीमारी झुला लेते हैं। सावधानी से की गई वैज्ञानिक परीक्षाओं द्वारा जाना गया है कि वे जंगी सिपाही और जहाज़ी जो अपना मुँह खोलकर सोते हैं, सांघर्षिक बीमारियों के आक्रमण में उन लोगों की अपेक्षा अधिक पड़ा करते हैं जो नथनों द्वारा उचित साँस लेते हैं। एक उदाहरण में यह वर्णन किया गया है कि एक बार एक जंगी जहाज़ में जो विदेश में था, शीतला की बीमारी बड़ा रूप में फैली, और इस बीमारी से जितनी मौतें हुईं सब उन्हीं मनुष्यों की हुईं जो मुँह से साँस लेनेवाले थे, नाक से साँस लेनेवाला एक मनुष्य भी न मरा।

श्वास लेने के अवयवों की रक्षा करने के साधन छद्मा और धूलनिवारक आदि नथनों ही में बने हैं। जब साँस मुँह से ली जाती है तो मुँह से लेकर फेफड़ों तक हवा को छाननेवाली या हवा की धूल और अन्य पदार्थों को रोक रखनेवाली कोई चीज़ नहीं है। मुँह से फेफड़ों तक धूल घटक और गंदी चीज़ों के लिये साफ़ रास्ता है और श्वास लेने का सारा औज़ार भरपूर है।

इसके अतिरिक्त ऐसी अनुचित साँस से बहुत सदाँ हवा भी फेफड़ों तक पहुँच जाती है। और उन्हें हानि पहुँचाती है। श्वास के अवयवों का सूख जाना प्रायः मुँह से ठंडी हवा की साँस लेने से होता है। जो मनुष्य रात को मुँह से साँस लेता है वह सपने उठते ही मुँह में जलन और गले में सूखेपन का अनुभव करता है। वह प्रकृति के नियमों में से एक प्रधान नियम का उल्लंघन कर रहा है और बीमारी का बीज बो रहा है।

एक बार फिर स्मरण कर लीजिए कि श्वास के अवयवों को रक्षित रखने के लिये मुँह में कोई साधन नहीं है; सदाँ हवा, धूल धक्का, तरह-तरह की झराब चीज़ें और कीटाणु सरलता से उस द्वार में होकर फेफड़ों तक पहुँच सकते हैं। इसके विपरीत नथों और नाक के भीतर की नलियों में प्रकृति ने इस विषय के संबंध में बड़ी मायधानी से इंतज़ाम कर दिया है। नथों बहुत मकीर्ण हुआ करते हैं और घूम-धुमाव के साथ नालियों द्वारा बने हैं, और द्वार पर ऐसे खड़े-खड़े अनगिनत बाल रखते हैं जो हवा को कूड़े करकट से साफ़ करने के लिये छाना और चलनी का काम देते हैं, जब श्वास बाहर आती है तब इस कूड़े करकट को लेती आती है। नथन केवल हसी मुख्य वात को नहीं फरते, किन्तु वे श्वास में ली हुई हवा को गरम कर देने का भी एक प्रधान काम करते हैं। लंबी, तग और टेढ़ी-मेढ़ी नलियाँ गरम लसकसी फिस्ती से मढ़ी होती हैं, और जब हवा इनमें आती है तो गरम हो जाती है, जिससे वह गले और फेफड़ों के भाग तक अवयवों को हानि पहुँचाये।

मनुष्य को छोड़कर और कोई जानवर मुँह खोलकर नहीं सोता और न मुँह से साँस लेता, और श्वास में यह विरवास किया जाता है कि बेगल सम्म ही मनुष्यों ने प्रकृति की मियाधों का अवहेलन किया है, और वहनी नालियाँ, तो सर्वदा सही साँस लेती हैं। यह

संभव है कि मनुष्यों ने यह अस्वाभाविक आदत अस्वाभाविक रहन, निर्णयकारी विलास और अधिक उष्णता के कारण प्राप्त की हो।

नयनों के साफ़ करने, धुाने और चालनेवाले यंत्र के कारण हवा गले और फेफड़ों के नाज़ुक अवयवों में जाने के योग्य हो जाती है; क्योंकि जब तक वह प्रकृति के साफ़ करनेवाले यंत्र से साफ़ नहीं की जाती तब तक वह इन अवयवों में पहुँचने के योग्य नहीं होती। जो कूड़ा फरकट नयनों की चलनियों और आर्द्र स्थितियों द्वारा रोक लिए जाते हैं, वे बाहर आनेवाली साँस के साथ बाहर निकाल दिए जाते हैं, और यदि वे बहुत शीघ्रता से एकत्र हो जायें या चलनियों से बचकर भीतर चले जायें तो प्रकृति छींक पैदा करके, जो धक्का देकर इन्हें बाहर निकाल फेंकती है, हमारी रक्षा करती है।

हवा जब फेफड़ों में प्रवेश करती है तो बाहरी हवा से उतना मिश्र हो जाती है, जितना भ्रमके से साफ़ किया हुआ पानी चहयस्त्रे के पानी से मिश्र होता है। नयनों की पेचीदा साफ़ करनेवाली कारीगरी, जो हवा की गदगियों और मैल को बाहर ही पकड़कर रोक रखती है, उतनी ही प्रधान है, जितनी मुँह की क्रिया छोटे फलों के बीज और मछलियों के कोंटों आदि को पकड़कर आमाशय में जाने से रोक रखने में प्रधान है।

मुँह से श्वास लेने में और एक यह दोष है कि नयनों की नलियाँ कम व्यवहार में आने के कारण साफ़ और निष्कटक नहीं रह सकतीं और वे मैली होकर बंद पड़ जाती हैं और बीमारी में सुस्तिजा हो जाती हैं। जैसे आवागमन न होने से सबकों पर घास और आदमकसाह उग आते हैं, वैसे ही व्यवहार में न लाए जाने से नयने भी कूड़े कर कट से भर जाते हैं।

जिस मनुष्य को नाक ही से साँस लेने की आदत है वह बंद और जबदी हुई नाकों से दुखी नहीं हो सकता; परंतु उनके छाम के

लिये, जो थोड़ा बहुत मुँह से साँस लेने के आदी हैं, और जो स्वाभाविक और सही तरीके से साँस लिया चाहते हैं नयनों के साक्र करने का रास्ता बतला देना अच्छा होगा कि नयने साक्र और कूड़ा करकट से रहित हो जायें ।

योगियों की प्रचलित रीति यह है कि नाक से थोड़ा पानी ऊपर को चढ़ा लें और उसे गले में उतार दें, जहाँ से वह मुँह की राह बाहर निकाल दिया जा सकता है । कोई हिंदू योगी पानीभरे बर्तन में अपना चेहरा डुबो देते हैं और नाक से पानी खींचते हैं, परंतु इस तरीके में अधिक अभ्यास की आवश्यकता है, और पहली रीति इससे अधिक आसान और इतनी ही लाभदायक है ।

दूसरी अच्छी विधि यह है कि खिड़की खोल लें और उसके पास बैठकर द्रुप स्वच्छता से साँस लें, एक नयने को उँगली या झँगूटे से बंद करके दूसरे से हवा भीतर खींचें फिर उस बंद करके पहले से हवा खींचें । इसी प्रकार नयनों को बदलते हुए बड़ी देर तक साँस लेते रहें । यह रीति भी नयनों को बाधाओं से रहित बना देगी ।

हमने शिष्यों से नाक द्वारा साँस लेने का, यदि उनकी आदत ऐसी न हो तो, आग्रह करते हैं और उन्हें समझाते हैं कि इस बात को बहुत छोटी बात समझकर इसमें लापरवाही न करें ।

अठारहवाँ अध्याय

शरीर के अणुजीव

हठयोग यह सिद्धा देता है कि जैसे भौतिक जड़ पदार्थ परमाणुओं से बने हैं वैसे ही यह शरीर देहाणुओं (Cells) से बना है, और प्रत्येक देहाणु अपने में एक अणुजीव धारण किए हैं, जो देहाणु की क्रियाओं पर शासन करता है। ये जीव, अल्पमात्रा में विकास पाए हुए चैतन्य मानस के अल्प अंश को धारण करते हैं जिसकी चेतना से प्रत्येक देहाणु अपना कार्य उचित रीति से करता है। ये चेतनांश मनुष्य के केंद्रवर्ती मन के आधीन होते हैं, इसमें सदेह नहीं; और जब कभी चेतनापूर्वक या अचेतनावस्था में सदर से आज्ञा होती है तो उसका पालन करते हैं। ये अणुजीव चेतनाएँ अपने अपने कार्यों में पूरी योग्यता दिखलाती हैं। इन देहाणुओं की चुननेवाली क्रिया, जिसके द्वारा ये रुधिर से आवश्यक पोषण को तो खींच लेते हैं और अनावश्यक द्रव्यों को छोड़ देते हैं, इस चेतना का एक अच्छा उदाहरण है, पाचन और रसाकर्षण आदि की क्रिया देहाणुओं की चैतन्यता दिखलाती है, ये देहाणु चाहे पृथक् पृथक् या अनेक समुदायों में गोल बाँधे हों। उक्त अर्थात् जलम का पूरा करना, देहाणुओं का शरीर के उस ओर दौबना जहाँ उनकी अत्यंत आवश्यकता है, और ऐसे सैकड़ों उदाहरण जो परीक्षा करने-वालों को विदित हैं, योगियों को यह सूचित करते हैं कि प्रत्येक देहाणु में जीव है। योगी की दृष्टि में प्रत्येक देहाणु एक जीवित वस्तु है जो अपना स्वतंत्र जीवन निर्वाह कर रही है। ये देहाणु किसी अभिप्राय से समुदाय बाँध लिया करते हैं, और प्रत्येक

समुदाय अपनी सामुदायिक चेतन्यता दिख जाता है, जब तक कि वह समुदाय बँधा रहता है, ये समुदाय फिर एकत्रित होकर बड़े पेचीदा-पेचीदा संगठन बनाते हैं, जिन संगठनों में कुछ ठोस कोटि की चेतनाएँ हुआ करती हैं।

जब पार्थिव शरीर की मृत्यु होती है तब ये देहाणु पृथक् और विभिन्न हो जाते हैं और तब सद्गुरु शुरू हो जाता है। वह बल, जिससे ये देहाणु एकत्र रखे गए थे, अब चला गया, और अब ये देहाणु स्वतंत्र हो गए कि अपनी अपनी राह में अवकाश नए समूह स्थापित करें। कुछ तो आस-पास के पौधों के शरीर में चले जाते हैं, और अंत में घूम फिरकर किसी जानवर के शरीर में आ जाते हैं; दूसरे पौधों ही की देह में बने रहते हैं, कुछ जमीन में पड़े रहते हैं; परंतु इन देहाणुओं के जीवन में अनंत और अनवरत परिवर्तन हुआ करते हैं। एक नामी जेवर ने कहा है कि 'मौत केवल जीवन का रूपांतर है, और एक पार्थिव रूप का नाश होना दूसरे के बनने की प्रस्तावना है।' हम इस देहाणु जीवन की प्रकृति और क्रियाओं का सविस्तार वर्णन अपने शिष्यों को सुना देंगे कि शरीर के इन जीवाणुओं का जीवन कैसा होता है।

शरीर के देहाणुओं में तीन तत्व होते हैं—(१) द्रव्य, जिसे ये मनुष्य के व्यापक हुए अक्ष से प्राप्त करते हैं; (२) प्राण अर्थात् जीवत शक्ति, जिससे ये कार्य करने में समर्थ होते हैं, और जिसे ये हमारे व्यापक हुए अक्ष, पिप हुण पानी और सॉस जो हुई हवा से लाभ उठाते हैं; (३) चेतना या चित्त जो सचम्यापक मन से प्रदत्त किया जाता है। हम पहले इन तत्वों के जीवन के भौतिक भ्रम का वर्णन करेंगे।

जैसा हम ऊपर कह आए हैं, प्रत्येक जीवित शरीर मन्दे-मन्दे देहाणुओं का समूह है। यह शरीर के प्रत्येक भाग के संबंध में—

सप्त दृष्टियों से लेकर मुलायम-से मुलायम रेशों तक—दाँत की कड़ी मदन से लेकर आर्द्र भिन्नी के नाज़ुक भागों तक—सही है। इन देहाणुओं की भिन्न-भिन्न शक्तें होती हैं, जो उनके विशेष कार्यों तथा क्रियाओं के अनुकूल होती हैं। प्रत्येक देहाणु, सब प्रकार से पृथक्-पृथक् व्यक्ति होते हैं, यद्यपि ये देहाणु समूह की चेतना के आधीन होते हैं, बड़ा समूह छोटे समूह पर शासन करता है; और अतः मनुष्य का केंद्रस्थ मन सबके ऊपर निरीक्षण रखता है। सगठन का कार्य, या कम-से-कम उसका अधिकांश भाग, प्रवृत्ति-मानस के अधिकार में होता है।

ये देहाणु सर्वदा कार्य में लगे रहते हैं, शरीर के सब फलत्वों का पालन किया करते हैं, प्रत्येक के जिम्मे अलग अलग काम होता है जिसे वे अपनी योग्यतानुसार पूरा पूरा करते रहते हैं। कुछ देहाणु कालवत् रहते हैं और वे आज्ञा की प्रतीक्षा किया करते हैं और अकस्मात् जो कार्य आ जाय उसे करने के लिये तैयार रहते हैं। अन्य देहाणु क्रियाशील कामकाजी होते हैं और नाना प्रकार के स्त्रावों और द्रवों को बनाया करते हैं, जिनकी आवश्यकता देह की भिन्न भिन्न क्रियाओं में पड़ा करती है। कुछ देहाणु एकस्थानीय होते हैं—दूसरे आज्ञा की प्रतीक्षा में स्थायी रहते हैं पर आज्ञा पाते ही गमन कर देते हैं। कुछ देहाणु सर्वदा यात्रा किया करते हैं; इनमें कुछ यात्रा ही करते काम करते हैं और कुछ अणु अंतर दे देकर यात्रा करते हैं। इन यात्री अणुओं में कुछ तो भारवाहक होते हैं, कुछ यात्रा किया करते हैं, और मार्ग में जहाँ आवश्यकता देखते हैं वहाँ कार्य करके फिर आगे बढ़ते हैं, कुछ सफाई के काम में लगे रहते हैं, कुछ के जिम्मे पुलिस का काम रहता है। देहाणुओं का जीवन, जब उनके कुल समूहों पर दृष्टि डाली जाय तो एक उपनिवेश की गवर्नमेंट के समान दिखलाई पड़ता है, जो गवर्नमेंट की सहकारिता और सह

योगिता के सिद्धांतों पर चलाई गई हो। प्रत्येक देहाणु अपने कार्य का समूह भर के लाभ के लिये करता है, प्रत्येक अणु सबकी भलाई के लिये काम करता है, और सब मिलकर परस्पर भलाई का काम करते हैं। नाडीमात्र के देहाणु शरीर के प्रत्येक भाग का द्वार मस्तिष्क को पहुँचाते हैं, और मस्तिष्क की आज्ञा शरीर के प्रत्येक आवश्यक भागों में पहुँचाते हैं, ये तारवर्तों के जीवित तार हैं। नाडियों न-हे-न-हे देहाणुओं से बनी हुई हैं, इन देहाणुओं में सूँघ के सारा कुछ भाग निकला रहता है, एक की सूँघ दूसरे को और दूसरे का तीसरे को स्पर्श किए रहती हैं, इस प्रकार शृंखला बन जाती और इसी शृंखला द्वारा प्राण गति करता है।

प्रत्येक मनुष्य के शरीर में लाखों-लाखों, करोड़ों-करोड़ों, देहाणु भारवाहक, चलते कामकाजी, पुनिसर्जन, सिपाही आदि का काम करते रहते हैं, यह अनुमान किया गया है कि एक घन इंच रुधिर में कम-से-कम ७५००००००००० केवल लाख-लाख देहाणु हैं। औरों के लोखे को छोड़िए ! यह बड़ी विस्तृत आति है।

रुधिर के लाख देहाणु, जो भारवाहक होते हैं, रुधिराणवाहक धमनियों और रुधिराणवाहक शिराओं में बहा करते हैं, ऊँचका से आबसीजन लेकर शरीर के अगों और प्रत्यंगों में पहुँचाया करते हैं, जिससे उन अंगों प्रत्यंगों को जीवन और शक्ति मिलती है। जब रुधिराणवाहक शिराओं द्वारा ये वापस आते हैं तो देह-अंग के निम्नोत्पत्तियों को लेते आते हैं, जिन्हें फेफड़ा बाहर फेंक देता है। तिस्राती शरीर की भाँति ये आते और आते दोनों सफर में थोका खाते हैं। अन्य देहाणु धमनियों और शिराओं की दीवारों और रेशों में होकर घुस जाते हैं और मरम्मत आदि का कार्य, जिसके लिये वे भेजे गए हैं, करने लगते हैं।

रुधिर के लाख देहाणुओं अर्थात् भारवाहकों के अतिरिक्त और भी

कई प्रकार के देहाणु रुधिर में होते हैं। इनमें पुलिसमैन और सिपाही बड़े ही मनोरंजक होते हैं। इन देहाणुओं का कार्य है कि ये देह-यन्त्र को उन कीटाणुओं से सुरक्षित रखें जिनसे शरीर में बीमारी या पीड़ा पहुँचने की आशंका हो। ज्यों ही कोई पुलिस देहाणु ऐसे कीटाणु को पाता है त्यों ही वह इससे छिपट जाता है और इसे निगल जाने की चेष्टा करता है, यदि यह बहुत बड़ा न हो। यदि यह बहुत बड़ा हुआ तो वह अन्य देहाणुओं की मदद के लिये बुलाता है, और यह मयुक्त सेना उस कीटाणु को पकड़े पकड़े देह यन्त्र के किसी छिद्र के पास ले जाती है और उसे बाहर निकाल देती है। फोड़े, फुंसियाँ आदि इसी प्रकार के कीटाणुओं के निकाले जाने के उदाहरण हैं, जहाँ ये शरीर-यन्त्र के पुलिसमैन विपैले कीटाणुओं को निकालते हैं।

रुधिर के लाख कीटाणुओं को बहुत काम करना पड़ता है। वे शरीर के अंगों में भावसीजन पहुँचाते हैं, वे अन्न से ग्रहण किए हुए पोषण को शरीर के उन अंगों में पहुँचाते हैं जहाँ नई रचना या मरम्मत के लिये इसकी आवश्यकता होती है। वे पोषण में से उर्ध्वो-उर्ध्वो तत्वों को खींच लेते हैं जिनसे आमाशयिक द्रव, लार, पेनक्रियाटिक द्रव, पित्त बूध इत्यादि इत्यादि बनते हैं और फिर इन पदार्थों का कार्य के अनुकूल उचित परिमाण में मिलाते हैं। वे हज़ारों काम किया करते हैं और सबदा काम में लगे रहते हैं, जैसे चींटियाँ सबदा काम में लगी रहती हैं; पूर्वीय आचार्य बहुत दिनों से इन अणु जीवों को जानते आए हैं और इनके अस्तित्व और इनकी क्रियाओं के विषय में अपने शिष्यों को शिक्षा देते आए हैं। परन्तु यह बात पश्चिमी विज्ञान के लिये शोष रह गई है कि वह इसका वृद्ध और सुविस्तृत वर्णन करे।

हम लोगों के जीवन के प्रत्येक क्षण में ये देहाणु उत्पन्न हुआ और मरा करते हैं। ये देहाणु खूब बढ़कर तब फिर भागों में विभक्त हो

जाने के कारण दूसरे देहाणुओं को जन्माते हैं, पहला देहाणु फूलने लगता है और फूलते-फूलते दो भागों में हो जाता है, और बीच में जोड़नेवाली कमर रहती है, फिर यह कमर टूट जाती है और एक देहाणु के स्थान में दो देहाणु हो जाते हैं। फिर नया देहाणु दो भागों में विभक्त होता है, इस प्रकार क्रिया जारी रहती है।

ये देहाणु शरीर को अपने आप नया बनाए रखने की क्रिया करने के लिये समर्थ बनाए रहते हैं। मानव शरीर का प्रत्येक भाग लगातार परिवर्तित हो रहा है और इसके रेशे बदल जाया करते हैं। हमारा चमड़ा, हड्डियाँ, याल, मांसपेशियाँ इत्यादि सबमें अनवरत मरम्मत हुआ करती है और ये ठीक बनाई जाया करती हैं। हमारे नखों को नए हो जाने में करीब-करीब चार महीने लगते हैं, चमड़े के नए होने में ४ महीने लगते हैं। हमारे शरीर का प्रत्येक भाग लगातार रही हुआ करता और नया बना करता है, मरम्मत जारी रहती है। और ये नन्हे-नन्हे कारीगर देहाणु उन मजदूरों के दल हैं, जो इस आश्चर्यजनक कार्य को किया करते हैं। इन नन्हे-नन्हे कारीगरों के करोड़ों-करोड़ों के दल धूम धूमकर और एक जगह पर रियत हो होकर हमारे शरीर में रही रेशों की जगह पर नई सामग्री जुंटाया करते और पुराने निष्क्रमे हानिकारक कणों को शरीर-भद्र के बाहर किया करते हैं।

नीच जगहों में प्रकृति प्रवृत्तिमानस को पूरा अवकाश और बिलुप्त क्षेत्र देती है; परंतु ज्यों-ज्यों जीवन उच्च पदवी धारण करता है (अपारा ऊँची योनि में जाता है) त्यों-त्यों बुद्धि विकसित होने लगती है और प्रवृत्तिमानस का क्षेत्र संकुचित होता जाता है। उदाहरण के लिये कीड़ों और मकोड़ों को देखो, सो ये नई टोंगों, पर्जों इत्यादि के जमा खने में समर्थ होते हैं। बाँधे तो अपने सिर के कुछ भागों को नया नया बना करते हैं, यहाँ तक कि यदि उनकी आँखें नष्ट हो

जायें, तो नई आँखें भी पैदा कर लेते हैं। कोई-कोई मछलियाँ अपनी नई पूँछ पैदा कर लेती हैं। छिपकली आदि नई पूँछें, हड्डियाँ, मांसपेशियाँ और अपनी रीढ़ की हड्डी के भी कुछ भागों को नया पैदा कर लेती हैं। नीचातिनीच जंतु को अपने छोटे हुए अंग को फिर से पैदा करने की अधिक-से अधिक सामर्थ्य है, और वे अपने को बिलकुल नया बना सकते हैं यदि उनके शरीर का छोटा-से-छोटा भाग भी बचा हो, जिस पर वे नए भागों को पैदा कर सकें। उच्च जंतु ज्यों-ज्यों उँचाई की सीढ़ी पर चढ़ते हैं, त्यों-त्यों उनकी यह शक्ति घीय होती जाती है। चूँकि मनुष्य सबसे ऊँचा है, इसलिये इसने तो अपनी रहन आदि की कुरीतियों से सबसे अधिक शक्ति खो दी। कुछ अधिक सिद्ध योगियों ने इस प्रकार के कुछ आश्चर्यजनक कार्य कर दिए हैं, और कोई भी हो, यदि धैर्य के साथ अभ्यास करता रहे तो, प्रवृत्तिमानस और देहाणुओं पर अधिकार जमाकर शरीर के रोगी अंगों और निर्बल भागों को चंगा कर सकता है।

साधारण मनुष्य को भी चंगा करने की शक्ति है और यह शक्ति शर्वदा काम करती है, पर अधिकांश मनुष्य इस पर ध्यान नहीं देते। किसी ज्ञानम के अच्छे होने के उदाहरण पर विचार कीजिए। आइए देखें कि ज्ञानम किस तरह पूरा होता है। यह बात आपके ध्यान देने और अध्ययन करने के योग्य है। यह इतनी प्रकट बात है कि हम इस पर ध्यान ही नहीं देते, परंतु यह इतनी आश्चर्यजनक बात है कि इस पर शौर करने से शिष्य को विदित हो जायगा कि ज्ञानम को चंगा करने में चेतनता की कितनी बड़ी महिमा प्रकट होती है।

कल्पना कीजिए कि किसी मनुष्य का शरीर ज्ञानमी हुआ है— अर्थात् कहीं फट गया है या किसी बाहरी चीज़ के लग जाने से फट गया है। रेशे, पक्षा और रुधिर बहाने की नलियाँ, द्रवसावी

मांसखट, मांसपेशियों, नाड़ियों और कभी-कभी हड्डियों सहित हो जाती हैं और उनकी शृंखला टूट जाती है। जलम में रुधिर बहने लगता, उसका मुँह विवृत हो जाता और पीड़ा होने लगता है। नाड़ियों इस समाचार को भस्तिष्क में पहुँचाती हैं और तुरंत सहायता पाने के लिये शोर मचाती हैं, और प्रवृत्तिमानस शरीर में इधर उधर खरों भेजने लगता है और मरम्मत करनेवाले दहाणुओं की उपयुक्त सेना को तलब करता है, जो कपटकर इनारे के मुकाम पर पहुँचती है। इस अर्से में जलम रुधिर की नलियों में बह-बहकर रुधिर, भीतर घुसे हुए बाहरी पदार्थों को धो बहाता है या धो बहाने की चेष्टा करता है, ये बाहरी पदार्थ धूल, मैला और कीटाणु इत्यादि हुआ करते हैं और यदि भीतर रह जायें, तो विष उत्पन्न कर दें। रुधिर जब बाहर की हवा के सपर्क में आता है, तो जम जाता है और सरोव की भौंति जमझसा पदार्थ बन जाता है, और जलम पर पपड़ी दाक देने की नींव डालता है। करोड़ों देहाणु, जिनका कतम्य मरम्मत करना है, मौके पर दौड़कर पहुँचते हैं और रेशों को जोड़ने लग जाते हैं, और अपने काम में आश्चर्यजनक चैतन्यता और कमण्यता दिखाते हैं। जलम के दोनों ओर के रेशों, नाड़ियों, रुधिर की नलियों के दहाणु बहने लगते हैं और करोड़ों नए देहाणुओं का पैदा कर देते हैं, जो दोनों ओर ग आगे बढ़ कर अंत में जलम के बाध में मिल जाते हैं। पहले तो इन दहाणुओं का बढ़ना चेष्टापदे और निष्प्रयोजन की श्रद्धि-सा प्रतीत होता है; परंतु थोड़े ही अर्से में शक्तिमानस और उसके अधानस्य प्रभाव फेंदों का हाथ प्रकट होने लगता है। रुधिर की नलियों के नए देहाणु उस पार के उर्मी प्रकार के दहाणुओं से मिलन लगाने हैं और नई मांकी बन जाती है, जिसमें रुधिर फिर बहने लगे। बाह्ये पास रेशों के देहाणु अवनोद्भा भौंति के अन्य देहाणुओं में मिल जाते हैं।

घौर चारों ओर से जलम को भरने लगते हैं। नादियों के नए देहाणु प्रत्येक पृथक् सिरों पर बनने लगते हैं और बाल-सदृश रेशों को भागे बढ़ाकर शनै-शनै तार जोड़ देते हैं और फिर बिना बाधा के समाचार आने-जाने लगते हैं। जब यह भीतरी कुछ काम समाप्त हो जाता है, और रुधिर की नालियाँ, नादियाँ और जोड़नेवाले रेशे जब अच्छी तरह से मरम्मत हो जाते हैं तब चमड़े के देहाणु काम द्रुततम करने में लिपट जाते हैं, और चमड़े के नए देहाणु बनने लगते हैं और जलम के ऊपर नया चमड़ा बन जाता है, जो जलम कि अथ तक पूरा हो गया रहता है। ये सब बातें बड़ी तरतीब से होती हैं, जिससे चेतना और सुरीलि फलकती है। जलम के चंगा होने में जो ज़ाहिरा बढ़ा सादा काम मालूम देता है—सावधान निरीक्षक सर्वव्यापक प्रकृति की चैतन्यता को प्रत्यक्ष देखता है—सृष्टिक्रिया का प्रत्यक्ष उदाहरण पाता है। प्रकृति सर्वदा इच्छुक रहती है कि अपने पदों को हटा ले और हम लोगों को भीतरी फोठरी की कार्रवाहियों को देखने दे परंतु हम बेचारे मूर्ख लोग उसके निमंत्रण की परवाह नहीं करते, बरन् बिना ध्यान दिए ही चले जाते हैं और मूर्खता की बातों तथा हानि कारक कामों में अपने मानसिक बल को नष्ट करते हैं।

यहाँ तक तो देहाणु के विषय में हुआ। देहाणु का मानस सर्व व्यापक मानस का—जो चित्त का महत् भंडार है—अर्थात्, और देहाणुओं के केंद्रस्थल के मानस से संबन्ध रखता है और उन्हीं के द्वारा प्रेरित हुआ करता है, ये केंद्रस्थल के मानस और अधमानस के आधीन होते हैं, यह सिलसिला तब तक चला जाता है, जब तक अंत में मनुष्य के प्रवृत्तिमानस तक नहीं पहुँच जाता। परंतु देहाणु मानस बिना अन्य दोनों तरफों—भौतिक द्रव्य और प्राण के—अपने को प्रकट करने में समय नहीं हो सकता। इसे अच्छी तरह से पचाए हुए अन्न से ताज़ी सामग्री ग्रहण करने की आवश्यकता होती है कि वह अपने प्रकट होने का

साधन बना ले। इसको प्राण चर्यात् जीवट शक्ति की भी आवश्यकता होती है कि यह गति और कार्य कर सके। जीवन की तत्त्वत्रयी—मानस, द्रव्य और शक्ति—देहाणु तथा मनुष्य दोनों में आवश्यक है।

हम पहले के अध्यायों में पाचन के विषय में और रुधिर में पुष्टि पोषणकारी सुपक सामग्री उपस्थित करने की प्रधानता में, जिससे यह शरीर की मरम्मत और उसके भागों की रचना अच्छी तरह कर सके, बहुत कुछ कह आए हैं। इस अध्याय में हम यह बतला गए हैं कि कैसे देहाणु उस सामग्री को शरीर के बनाने में व्यवहार करते हैं—कैसे वे उसका व्यवहार अपने ही बनाने में करते हैं और फिर कैसे वे अपने ही को बना लेते हैं। स्मरण रखो कि वे देहाणु, जो ईंटों की भाँति प्रयुक्त होते हैं, अपने चारों ओर भ्रम से प्राप्त सामग्री को लपेट लेते हैं और अपने जिये मानो शरीर बना लेते हैं; तब वे थोड़ा प्राण ले लेते हैं और उस जगह पहुँचते हैं, जहाँ इनकी आवश्यकता होती है, जहाँ वे अपने को बनाते हैं और स्वयं अपने मण्ड रेखे, हड्डी या मांसपेशी आदि का भाग बन जाते हैं। अपनी देह बनाने के लिये बिना समुचित सामग्री पाए वे देहाणु अपना काम नहीं कर सकते, सब तो यह है कि जो ही नहीं सकते। वे मनुष्य जो अपने ही आधार्यों से चीय हो गए हैं और जो अपने पोषण का दुःख भोग रहे हैं, उनके शरीर में काफ़ी देहाणु नहीं होते और इसलिये उनके शरीर की त्रिपा उचित रीति से नहीं होती। देहाणुओं को सामग्री मिलनी चाहिए कि जिससे वे देह बना सकें, और एक ही तरीका है जिससे उनको सामग्री मिल सकती है—कि भोजन से पोषण प्राप्त किया जाय। जब तक दूर-दूर में काफ़ी प्राण न होगा, तब तक वे देहाणु अपने कार्यों के करने में पूरी शक्ति नहीं जमा सकते, जिससे सारे शरीर में जीवट की कमी पकट होने लगती है।

कभी-कभी मनुष्य की बुद्धि इस प्रवृत्तिमानस को इतना तग कर देती है और इतना धुँकती है कि बेचारा बेहूदा मार्ग ग्रहण कर लेता है और बुद्धि से भय खाने लगता है और अपने नित्य के कार्यों को उचित रीति से नहीं कर सकता तथा देहाणु ठीक नहीं पैदा किए जाते। ऐसी दशाओं में जब बुद्धि असल बात को समझ जाती है, तब अपनी पिछली भूलों को सुधारना चाहती है और प्रवृत्ति मानस को डाँटते देते लगती है कि "तुम तो अपने काम को बहुत अच्छी तरह समझते हो, और अब तुम्हें अपना राज करने का पूरा अधिकार मिलेगा, निरधर रहसो।" और फिर इसके बाद हिम्मत दिखाने, तारीफ़ करने और उसमें विश्वास रखने के शब्द कहे जाते हैं, तब प्रवृत्तिमानस अपने चित्तस्थैर्य को धारण कर लेता है और अपने घर का प्रबंध करने लगता है। कभी-कभी यह प्रवृत्तिमानस अपने मालिक तथा अन्य बाहरियों के विपरीत पूर्व विचारों से इतना अभिभूत हो जाता है कि यह ध्वरा उठता है और फिर इसके असली अवस्था में आने में बहुत समय लगता है कि यह ठीक शासन कर सके। ऐसी दशा में अक्सर यह होता है कि मातृहत्या के देहाणु, केंद्रों के मानस, वस्तुतः बर्बाद कर जाते हैं और सदर की आज्ञाओं को नहीं मानते। इन दोनों दशाओं में मनुष्य के हृदय सक्षम की—निश्चित आज्ञा की—ज्ञात पड़ती है कि सारे शरीर में फिर से अमन चैन फैल जाय और मुनासिब काम होने लगे। स्मरण रखिए कि प्रत्येक इन्द्रिय अवयव और भाग में किसी-न किसी प्रकार की चेतना होती है और हृदय इच्छा की अच्छी प्रबल आज्ञा से विकृत अवस्थाओं में भी प्रायः सुधार हो जाता है।

होता है। ऊँचे योगी शासन से बाहर के देह-यन्त्र पर आश्चर्यजनक अधिकार प्राप्त कर लेते हैं और शरीर के प्रत्येक देहाणु पर सीधी हुकूमत रखते हैं। भारतवर्ष के नगरों के योगी भी, जो झूठे योगी से थोड़ा ही बेहतर होते हैं, और जो पैसे के लिये अपनी क्रियाएँ दिखलाया करते हैं, अपने देहाणुओं पर प्रभाव रखने के बहुत ही मनोरंजक उपाहरण दिखला सकते हैं, इनकी कोई-कोई प्रदर्शनी तो नाज़ुक दिमागवालों को घृणास्पद और सखे योगियों के लिये दुःखदायी हो जाती है, जब ये देखते हैं कि ऐसी उत्तम योगक्रिया इस प्रकार भ्रष्ट की जा रही है।

अभ्यास से बलवती बनी हुई दृढ़ इच्छा इन देहाणुओं और इनके समूहों पर केवल साधारण धारणा द्वारा असर डालने में समर्थ हो जाती है; परंतु इस रीति के प्रयोग करने में शिष्यों के लिये अधिक साधना की आवश्यकता है। दूसरे तरांग भी हैं, जिनके द्वारा शिष्य अपनी दृढ़ इच्छा को कतिपय शब्दों के ध्यानपूर्वक आप से एकाम करके उसका असर पहुँचा सकता है। परिचयी लोगों की स्वता मद्रणों और प्रतिज्ञाएँ इसी प्रकार काम देती हैं। शब्दों के ध्यानपूर्वक आप से ध्यान और आकांक्षा पीढ़ा के स्थान पर जम जाती है, और शनैः-शनैः हृदयालयाले देहाणुओं में भ्रमन पैदा स्थापित हो जाती है; यहाँ पर कुछ प्राण भी पहुँचा दिया जाता है, इससे देहाणुओं को और भी अधिक शक्ति प्राप्त हो जाती है। साथ ही साथ पीड़ित स्थान का दृढ़ि-संचार भी बढ़ जाता है, और इसमें देहाणुओं को अधिक पोषण और रचना की सामग्री मिल जाती है।

पीड़ित स्थान पर अभीष्ट प्रभाव डालने के लिये देहाणुओं की प्रत्यक्ष आज्ञा देने की बहुत ही सरल विधि इहयार्गी आग अपने शिष्यों को बतलाते हैं, जब तक य धारणायुक्त आकांक्षा का प्रभाव,

विना अन्य सहायता के करने में असमर्थ रहते हैं। यह सरल विधि यह है कि बागी अग या अवयव से “बात की जाय” उसे इस तरह की आज्ञा दी जाय, जैसी स्कूल के लड़कों के एक मुँह या पलटन के रंगरूटों के एक स्काउ को दी जाती है। आज्ञा को स्पष्टता और दृढ़ता के साथ दो; अवयव से वही बात कहो, जो तुम उससे कराया चाहते हो, आज्ञा को हाकिमाना तौर से कई बार दुहराओ। उस भाग पर, या पीड़ित भाग के ऊपर के अग पर मुलायम थापी देने से वहाँ के देहाणुओं का ध्यान उसी प्रकार आकर्षित हो जायगा जैसे किसी मनुष्य के कंधे पर डोंक देने से वह रुककर तुम्हारी ओर मुँह कर लेता है और तुम्हारी बातों को सुनने लगता है। अब यह मत ध्यात कर लो कि हम तुम्हें बतलाने की चेष्टा कर रहे हैं कि देहाणुओं के कान होते हैं और तुम्हारी भाषा को वे समझ जाते हैं; जो बात होती है वह यह है कि हाकिमाना तौर से कहने से तुम्हें उन शब्दों द्वारा प्रकट की हुई मानसिक मूर्ति की कल्पना में सहायता मिलती है, और उसका अभिप्राय सहानुभावी नाड़ी में प्रवृत्तिमानस द्वारा प्रेरित होकर ठीक स्थल पर पहुँच जाता है और देहाणुमूहों तथा देहाणु-व्यक्तियों पर विदित हो जाता है। जैसा हम ऊपर कह आए हैं, रुधिर और प्राण की अधिक पहुँच भी वहाँ हो जाती है, क्योंकि आज्ञा देनेवाले मनुष्य के धारणासबल ध्यान का उन पर प्रभाव पड़ता है। इसी प्रकार अन्य रोग निवारक को आज्ञा भी दी जा सकती है; रोगी का प्रवृत्तिमानस उस आज्ञा को ग्रहण करके उसे देहाणुओं की अगाधत के स्थान पर पहुँचा देता है। यह बात हमारे शिष्यों में बहुतों को लड़कों के खेल-सी प्रतीत होगी; परंतु इसके समयन के लिये अच्छे अच्छे वैज्ञानिक प्रमाण और कारण हैं। योगी लोग इसे देहाणुओं तक आज्ञा पहुँचाने का बहुत ही सरल तरीका समझते हैं। जब तक इसकी परीक्षा न कर लो तब तक इसे ऋजूत समझकर फेंक न दो। यह शताब्दियों

के जाँच में अटल बना हुआ है, और इसमें बढ़कर और कोई तरीका शय तक काम करने का नहीं पाया गया है।

यदि तुम अपने शरीर के किसी भाग पर इस तरीके का प्रयोग किया चाहते हो, या किसी अन्य के शरीर पर इसको आजमाया चाहते हो, जो कि पूरा काम नहीं कर रहा है, तब उस अंग पर अपनी हथेली से धीरे धीरे धापी दो और (उदाहरण के लिये) यों कहो कि “सुनो यक्ष, तुम्हें अपना काम अच्छी तरह करना पड़ेगा—तुम इतने मुरत हो कि मेरे मुचाक्रिड नहीं हो, मैं हृद आशा करता हूँ कि अब से तुम अच्छा काम करोगे, सब काम करो, हम कहते हैं इस मूर्खता को छोड़ो।” ठीक ये ही शब्द आवश्यक नहीं हैं, आपको जो शब्द आवें उन्हीं का प्रयोग कीजिए, परंतु उनमें हाकिमाना स्पष्ट भाव और आशा होनी चाहिए कि अवश्य अपना काम करने लगे। हमी तरीके से हृदय के काम भी उन्नत हो सकते हैं; परंतु हृदय को आज्ञा देने में बहुत मुलायमिवत रखनी चाहिए। क्योंकि हृदय के देहाणुसमूह यक्ष के देहाणुसमूहों की अपेक्षा अधिक चेतनाशक्तिवाले हैं और इनके साथ आदर का व्यवहार करना चाहिए। हृदय को स्मरण दिला दामिए कि “मैं येदुतर काम का आशा करता हूँ”। परंतु आदर से कहिए यक्ष की भौंति हम पर तुम्हका मत पछाहण। सब अवयवों की अपेक्षा हृदय का देहाणुसमूह बहुत चेतना विशिष्ट है। यक्ष का देहाणुसमूह यक्षा मूल है, उसमें चेतना की कमी है, उसका स्वभाव राक्षस का है; हृदय तो अपने कुलीन घादे का भौंति चैतन्य और पीढ़ता रहता है। अगर आपका यक्ष ग्रास्यत करे, तो उसको डाँकर आगा दो, उसके राक्षस स्वभाव को बाद रखो। आमाशय भी प्राणा चैतन्य है, यद्यपि हृदय की समता में नहीं है; मग्राशय यक्षा प्रमापदार है, यद्यपि हमके साथ यक्षा शुष्म हाता है, पर वह

धीर बना रहता है। यदि आप मन्त्राशय को आज्ञा दें कि हम इतने बजे सयेरे रोज़ मन्त्र त्यागना चाहते हैं। बजे बतला दीजिए और ठीक उसी वक्त पर मन्त्र त्यागने जाया कीजिए, अपने वचन को पूरा करते रहिए, तो थोड़े ही दिनों में आपको मालूम हो जायगा कि मन्त्राशय आपकी आज्ञा की ठीक पाबंदी कर रहा है। परंतु स्मरण रखिए कि येचारे मन्त्राशय के साथ बड़ा दुर्यवहार हुआ है और उसको आपके वचनों का विरवास करने में कुछ समय लगेगा। क्षियों का अनियमित मासिकधर्म नियमित बनाया जा सकता है और स्वाभाविक आवृत्त प्राप्त की जा सकती है। इसमें थोड़े ही महीने लगेँगे। जिस तारीख़ को मासिकधर्म होना चाहिए उस तारीख़ को स्मरण कर लें, और प्रतिदिन उसी रीति से वर्ताव करके, जिसका ऊपर वर्णन हो चुका है, मासिकधर्मवाले देहाणु-समूहों से कहें कि “अब मासिकधर्म के लिये इतने दिन और चाक्री है, तुम तैयार रहना, अपने काम करते जाओ कि जब समय आवे सब ठीक रहे”, जब समय बहुत निकट आ जाय, तो कहो कि “समय अब थोड़ा रह गया है, काम ठीक किए जाओ।” मन्त्राज्ञ की भाँति आज्ञा मत दो, किंतु ऐसा कहो कि मानो तुम दिलोजान से कहते हो, और तब उस आज्ञा का पाबन होगा। बहुत-से अनियमित क्षीधर्मों को एक से लेकर तीन महीनों में इस रीति से अच्छा होते पाया है। यह आपको हास्यजनक जान पड़ेगा, पर हम यही कहेंगे कि आप परीक्षा करके उसको जाँच लीजिए। इसको यहाँ इतना अवकाश नहीं है कि प्रत्येक रोग के लिये अलग अलग प्रयोग बतलावें, पर आप ऊपर लिखी बातों से समझ जाइए कि पीदा-रूप पर किस अवयव या देहाणुसमूह का अधिकार है और तब उसको आज्ञा दीजिए। अगर आप इस बात को न ठीक कर सकें कि कौन अवयव गड़बड़ मचाए है, तो आप कम-से-कम

पीड़ा के स्थल को तो जान सकते हैं, फिर शरीर के उसी भाग को आज्ञा दीजिए । आपके लिये यह आवश्यक नहीं है कि आप प्रत्येक रोगी अवयव के नाम जानें, आपको केवल उस स्थल पर आज्ञा देना चाहिए, यों कहिए “सुनो जी ।” यह किताब रोगों को दूर करने के लिये नहीं उद्दिष्ट , इसका अभिप्राय रोगों को न भाने देकर स्वास्थ्य ठीक रखने का है। परन्तु तो भी कुछ धोबी यातें याता अवयवों को मार्ग पर लाकर आपको सहायता पहुँचाने के लिये लिख दी गई हैं ।

ऊपर लिखी हुई रीतियों और उनके रूपांतरों के प्रयोग से आप आपको अपने शरीर पर अधिकार प्राप्त होगा, उसको देखकर आपको आश्चर्य होने लगेगा । तुम सिर से रुधिर नाचे बहाकर गिर की पीड़ा दूर कर सकते हो; आप ठंढे हाथ-पैर में अधिक रुधिर संचार की आज्ञा दे सकते हैं, और रुधिर-संचार करके उसे गरम कर सकते हैं । हाँ, रुधिर के साथ प्राण भी अवश्य आवेगा । आर रुधिर-संचार में समता ला सकते हैं, जिसमें सारा शरीर उत्तेजित हो जाय । आप शरीर के बड़े भाग को विध्वंस पहुँचा सकते हैं । सच तो यह है कि यदि आप इस तरीके को धैर्य के साथ और लें और ठीक बतना सीख लें, तो इतना काम इस तरीके के प्रयोग से कर सकते हैं, जिसकी हद नहीं । अगर आप यह नहीं ठीक कर सकते कि कौन-सी आज्ञा दें, तो आप उस अंग से यही कहें—“सुनो जी, अस्पृष्ट हो जाओ, हम चाहते हैं कि यह पीड़ा दूर जाय, हम चाहते हैं कि तुम अस्पृष्टता काम करो ।” या घेम ही और बात करो । इसमें संदेह नहीं कि इसमें अभ्यास और धैर्य का आवश्यकता है, पर हमने बिना तो यह क्या, कोई भी बात प्राप्त नहीं होगी ।

बीसवाँ अध्याय

प्राणशक्ति

जब शिष्य इस किताब को पढ़ेगा, तो उसे मालूम हो जायगा कि हठयोग के आभ्यन्तरिक और बाह्य दो पटल हैं। आभ्यन्तरिक से हमारा यह अभिप्राय है कि केवल उन्हीं लोगों के लिये, जो विशेष शिक्षा की कुंजी पाए हुए हैं, और बाह्य से हमारा अभिप्राय ऊपरी, सर्वगम्य का है। इस विषय का बाह्यपटल भोजन से उचित पोषण ग्रहण करना, पानी से शरीर-यंत्र की सिंचाई और मैलों की धुलाई करना, सूर्य की किरणों से वृद्धि और स्वास्थ्य का लाभ उठाना, व्यायाम से बल प्राप्त करना, उचित श्वास से लाभ उठाना, स्वच्छ और ताज़ी हवा से फ़ायदा उठाना है। ये बातें परिचमी और पूर्वी दोनों दुनि यात्रियों को मालूम हैं, योगी और अयोगी दोनों पर विदित हैं इनके अभ्यास से लाभ होते हैं, उनसे दोनों अभिज्ञ हैं। परन्तु इसका एक और भी पटल है, जो योगियों और थोड़े पूर्वोक्त लोगों को तो श्राव्य है, पर परिचमी लोगों को और उनको, जो योग के विषय से अनभिज्ञ हैं, बिलकुल अज्ञात है। इसके आभ्यन्तर पटल का आधार प्राण्य है। योगी लोग जानते हैं कि मनुष्य अपने मोजन से प्राण और पोषण प्राप्त करता है, पीने के पानी से प्राण प्राप्त करता है और सफ़ाई का काम लेता है; व्यायाम से प्राण और शारीरिक विशास प्राप्त करता है, सूर्य की किरणों से प्राण और ताप दोनों ग्रहण करता है—हवा से प्राण और आक्सीजन दोनों लेता है। यह प्राण्य का विषय सारे हठयोग शास्त्र में भिना हुआ है और शिष्यों को इस पर गभीर विचार करना चाहिये। जब प्राण इतनी प्रधान बात

है, तो हम प्रश्न पर विचार कर लेना चाहिए कि "प्राण क्या वस्तु है?"

हमने प्राण की प्रकृति और उसके लाभों का वर्णन "श्वास-विज्ञान"-नामक छोटी किताब में कर दिया है। और हम इस किताब के सफ़ाहों में भी वे ही बातें भरकर इसे पूरा नहीं किया चाहते, जो बातें एक किताब में प्रकाशित हो चुकी हैं। परंतु इस विषय और कतिपय अन्य विषयों को जो एक बार लिखे जा चुके, दुहरा कर लिखना आवश्यक समझने हैं, क्योंकि संभव है कि बहुत-से अननुप्य, जो इस किताब को पढ़ रहे हैं, उस किताब को न पढ़ें हों। और प्राण का वर्णन न लिखना अनुचित है। और फिर भी हठयोग की पुस्तक और उसमें प्राण का वर्णन ही नहीं, कैसी अनर्थ का बात है। हम इस वर्णन में बहुत व्यवसाय न लेंगे और हम विषय के कुछ भागों के देने का प्रयत्न करेंगे।

सब युगों और देशों के गुरुचारियों ने अपने कुछ चुने हुए शिष्यों को सबदा यह उपदेश दिया है कि हवा, पानी, भोजन, सूर्य के प्रकाश में और सद्यः एक ऐसा तत्व या पदार्थ पाया जाता है जिससे समस्त क्रिया, शक्ति, बल और जीवत प्रकट होते हैं। इस तत्व के नाम देने में लोगों में भेद हुआ है और कहीं इसके निदांतों की व्याख्या में भी भिन्नता पड़ी है, परंतु अमल तत्व सब गुरु उपदेशों और शास्त्रों में पाया जाता है और सैकड़ों वर्षों में पूर्वोक्त योगियों की शिक्षाओं और अभ्यासों में मिलता है। हमने इसका प्राण ही नाम रक्खा है, जिस नाम से यह हिंदू गुरु और शिष्यों को विदित है, इसका अर्थ परमशक्ति है।

गुरु माधवों के आचार्य लोग कहते हैं कि प्राण, शक्ति अर्थात् चक्र का सर्व-यापक तत्व है, और सद्यः शक्ति या बल इसी तत्व में व्यपन्न होते हैं अर्थात् इसी तत्व से कई रूपों में प्रकट होते हैं। इन

विचारों से हमारी पुस्तक के इस विषय से सबध नहीं है, और हम इतना ही समझकर आगे बढ़ते हैं कि प्राण शक्ति का तत्त्व है और सब जीवित चीज़ों में पाया जाता है और यही उन्हें निर्जीव पदार्थों से भिन्न करता है। इसे जीवन का क्रियावान् तत्त्व—या आप पसंद करें, तो जीवित बल ज्ञात कर सकते हैं। यह सब प्रकार का जीवन काई से लेकर मनुष्य पर्यंत में पाया जाता है—पौधों के सादे जीवन से लेकर जानवरों के उच्चतम जीवन तक में पाया जाता है। प्राण सर्वव्यापक है। यह सब जीवित वस्तुओं में पाया जाता है, और चूंकि रहस्यशास्त्र बतलाते हैं कि जीवन प्रत्येक वस्तु और प्रत्येक परमाणु में पाया जाता है—कुछ वस्तुओं की ज़ाहिरी निर्जीवता केवल अल्प विकाश के कारण है, इसलिये हम उनके उपदेशों का यह अर्थ समझते हैं कि प्राण सर्वत्र है, सब पदार्थों में है। प्राण को जीवन से न गड़बड़ाना चाहिए—जीव परमात्मा का अंश है और उसी पर द्रव्य और शक्ति आवरण रूप में लिपटती है। प्राण शक्ति का एक रूप है, जिसे जीव अपने पार्थिव विकाश में काम में लाता है। जब जीव शरीर को छोड़ देता है, तब प्राण उसके अधिकार में न रहने से, व्यक्तिगत परमाणुओं की, या परमाणु-समूहों की जिनसे शरीर बना है, आशा-का पाबन करता है; प्रत्येक परमाणु इतना प्राण ले लेता है कि नष्ट समूह बना सके; अप्रयुक्त प्राण उस महा भंडार में मिल जाता है, जहाँ से आया था। जब तक जीव अधिकार रखे रहता है, तब तक ससक्ति बनी रहती है और जीव की आकांक्षा से परमाणु सब एकाग्र बंधे रहते हैं।

प्राण एक ऐसा नाम है, जिससे हम उस सर्वव्यापक तत्व का बोध करते हैं, जो सब गति, बल, शक्ति, चाहे वे आकर्षण-शक्ति के रूप में, चाहे विजली, ग्रहों की चाल और जीवों के उच्च से लेकर नीचे जीवन तक में प्रकट है, सबका स्रोतक है। यह बल और शक्ति

के सब रूपांतरों का सारांश कहा जा सकता है; यह वह तत्त्व है, जो एक विशेष रीति से कार्य करके उस प्रकार की क्रिया उत्पन्न करता है, जो जीवन के साथ रहती है।

यह प्रधान तत्त्व प्रत्येक द्रव्य में है, पर तो भी यह द्रव्य नहीं है। यह हवा में है, पर न तो यह हवा है और न हवा का अवयव ही है। यह उस भोजन में है, जिसे हम खाते हैं, परंतु यह वही पदार्थ नहीं है, जो भोजन में पोषणकारी पदार्थ होते हैं। यह पानी में है, परंतु वह पानी के उन रासायनिक तत्वों में से एक भी नहीं है, जिनसे पानी बना हुआ है। यह सूर्य के प्रकाश में है, पर न तो यह ताप है न किरण। यह इन सब चीजों की शक्ति है—चीजें तो केवल इसको वहन करने वाली हैं।

मनुष्य इसको हवा, भोजन, पानी, सूर्य के प्रकाश आदि से ग्रहण करने और उसे अपने देह-यंत्र के काम में ले आने में समर्थ है। हमारे अभिप्राय को अच्छी तरह से समझ लीजिए। हमारा अर्थ यह नहीं है कि प्राण इन पदार्थों में इसीप्रिये है कि मनुष्य उसका व्यवहार करे, यह अभिप्राय नहीं है। प्राण तो इन पदार्थों में प्रकृति के नियम के अनुसार है, और मनुष्य की योग्यता इसके ग्रहण करने और काम में लाने की एक गौण-मात्र है। यह शक्ति तो बनी ही रहेगी, चाहे मनुष्य रहे या न रहे।

आनवर और पीछे हवा के साथ इसे भी अपनी रक्षा द्वारा रक्षित है और यदि हवा में प्राण न रहता, तो वे हवा से भरे रहने पर भी मर जाते। इसे आक्सीजन के साथ देह-यंत्र ग्रहण करता है, पर यह आक्सीजन नहीं है।

प्राण वायुमण्डल की हवा में और अन्यत्र भी है, यह ऐसी जगहों में प्रवेश कर जाता है, जहाँ हवा की पहुँच नहीं हो सकती। हवा का आक्सीजन जंतुओं के जीवन के कायम रहने में प्रधान काम

करता है, और कार्यन वैसा ही कार्य पौधों के जीवन में करता है; परन्तु प्राण जीवन के विकास में एक पृथक् ही कार्य करता है, जो वेद, धर्म, विद्या से अलग है।

हम लोग श्वास द्वारा लगातार हवा को खींच रहे हैं, जो प्राण से भरी हुई है, और हवा से प्राण को खींचकर वैसे ही अपने कार्य में ला रहे हैं। प्राण वायुमण्डल को हवा में पाया जाता है; हवा जब स्वच्छ और ताज़ी रहती है, तो उसमें प्राण की पुष्कल मात्रा रहती है। हम लोग हवा से प्राण को और चीज़ों की अपेक्षा अधिक आसानी से ग्रहण कर सकते हैं। सामान्य रीति से श्वास लेने में हम प्राण की सामान्य मात्रा ग्रहण कर सकते हैं, परन्तु श्वास को अपने आधीन करके नियमित श्वास से (जिसे योगी की साँस या प्राणायाम कहते हैं) हम अधिक प्राण खींचने में समर्थ हो सकते हैं, जो प्राण मस्तिष्क और नाड़ीकेंद्रों में जमा हो जाता है कि आवश्यकतानुसार काम में लाया जाय। हम प्राण को उसी प्रकार संचय कर सकते हैं, जैसे बिजली संचय करनेवाली बैटरी उसको संचय करती है। योगियों में जो अनेक शक्तियाँ कही जाती हैं, वे इसी प्राण विषयक ज्ञान और प्राण के सचित्त भंडार को विचारपूर्वक काम में लाने से होती हैं। योगी लोग जानते हैं कि किस रीति से साँस लेने से प्राण के भंडार के साथ संपर्क जुट जाता है, और उसी प्रकार श्वास लेकर अपनी आवश्यकतानुसार प्राण ग्रहण करके संचय किया करते हैं। इस प्रकार वे अपने शरीर ही को यत्निष्ठ नहीं बनाते, बल्कि मस्तिष्क भी इसी द्वार से अधिक शक्ति ग्रहण करता है, और इससे गुप्त शक्तियाँ जागृत हो सकती हैं और मानसिक शक्तियाँ प्राप्त हो सकती हैं। जिसको प्राण संचय करने का तरीका जानकर या अनजान में सिद्ध हो गया है, वह अपने शरीर से जीवत और शक्ति प्रवाहित किया करता है, जिसको

ये लोग अनुभव करते हैं, जो उस मनुष्य के संपर्क में आते हैं। ऐसे जीवट और शक्तिवाले मनुष्य दूसरों को भी जीवट दे सकते हैं और उन्हें अधिक शक्ति और स्वास्थ्य प्रदान कर सकते हैं। औजसरोगनिवारण इसी प्रकार किया जाता है, यद्यपि बहुत-से प्रयोक्ताओं को यह भी नहीं मालूम रहता कि उनको यह शक्ति कहाँ से और कैसे प्राप्त हुई।

परिचामी वैज्ञानिक इस प्रधान तत्त्व से, जिससे हवा भरी रहती है, बहुत धुँधले रूप से अभिज्ञ हुए हैं; परन्तु इसके कोई रासायनिक लक्षण न पाकर, और अपने किसी औज़ार से इसे प्रत्यक्ष न कर सकने पर, वे खोग पूर्वोक्त खोगों के इस विचार को निरादर की दृष्टि से देखने लगे। वे इस तत्त्व को समझ न सके, इसलिये इसे अस्वीकार करने लगे। ऐसा मालूम होता है कि उन्हें अब कुछ-कुछ ऐसा प्रतीत होने लगा है कि अमुक स्थान की हवा में "कोई चीज़" है और बीमार मनुष्यों को उनके डॉक्टर खोग उपदेश देते हैं कि उसी स्थान पर अपने खोप हुए स्वास्थ्य को पाने के लिये जाओ।

हवा के आक्सीजन को रक्षिर अपनाता है और रक्षिर संचार का यंत्र उसे अपने काम में लाता है। हवा में अंतर्गत प्राण को नाभी जान अपनाता है और उसे अपने काम में लाता है, जैसे आक्सीजन मिश्रित रक्षिर शरीर के सब अंगों में पहुँचाया जाता है कि जिनसे शरीर बने और सुधरे, वैसे ही प्राण भी नाभी-यंत्र के सब मार्गों में शक्ति और जीवट लेकर पहुँचाया जाता है। यदि हम प्राण को जीवट का क्रियावान् तत्त्व समझ लें, तो हम इस बात की और भी साफ़ भावना कर सकेंगे कि हम जोगी के जीवन में यह कैसा प्रधान काम करती है। जैसे रक्षिर का आक्सीजन वेह की आधरयकताओं से उर्ध्व हो जाता है, वैसे ही नाभी-यंत्र द्वारा लिया हुआ प्राण भी सोधन, इन्द्रा करने और क्रिया आदि करने से उर्ध्व हुआ करता है और

उसको लगातार मुहहया की आवश्यकता बनी रहती है। प्रत्येक प्रयास, प्रत्येक क्रिया, इच्छा के प्रत्येक प्रयत्न, मांसपेशी की प्रत्येक गति में नाड़ी बज उर्ध्व होता है, और यह नाड़ी-यन्त्र वस्तुतः प्राण ही है। किसी मांसपेशी को संचालित करने के लिये मस्तिष्क नाड़ी द्वारा एक प्रेरणा भेजता है, और मांसपेशी सकुचित होती है, बस इतना प्राण वहाँ खर्च हो गया। जब यह स्मरण रहेगा कि जितना प्राण मनुष्य ग्रहण करता है, उसका अधिकांश श्वास में ली हुई हवा से आता है, तो उचित साँस लेने की प्रधानता अच्छी तरह समझ में आ जायगी।

यह बात देखने में आती है कि श्वास के विषय में पश्चिमी वैज्ञानिक विचार आवसीजन ही के ग्रहण और रुधिर-संचार द्वारा उसके वितरण तक रह जाते हैं; योगियों के विचार प्राण के ग्रहण की क्रिया और नाड़ी-यन्त्र के मार्ग द्वारा उसके विकाश तक पहुँचते हैं। आगे बढ़ने के पहले नाड़ी-यन्त्र को समझ लेना लाभदायक होगा।

मनुष्य का नाड़ी-यन्त्र दो बड़े विभागों में विभक्त है अर्थात् मस्तिष्क-मेरुदण्ड विभाग और दूसरा सहानुभवी विभाग। मस्तिष्क-मेरुदण्ड विभाग में यह नाड़ी-संस्थान है, जो सिर की खोपड़ी और रीढ़ की नाली में सन्निविष्ट है, अर्थात् मस्तिष्क का भेजा या गुद्दी और रीढ़ की गुद्दी इन्हा के साथ इनसे निकली हुई शाखाएँ भी हैं। यह विभाग मनुष्य की उन क्रियाओं का निरीक्षण करता है, जो संकल्प, चेतना आदि करके जाने जाते हैं। सहानुभव विभाग में यह नाड़ी-जाल है, जो मुख्यतः गले, पेट और पेट के नीचे के खोखले में स्थित है और भीतरी अवयवों में फैला हुआ है। इसका अधिकार अनिच्छापूर्व क्रियाओं पर है जैसे वृद्धि, पोषण आदि।

मस्तिष्क-मेरुदण्ड विभाग देखने, सुनने, स्वाद लेने, सूँघने, वेदना आदि की क्रियाओं को, करता है। यह गति संचालित करता

है, इसे जीव सोचने, चेतना प्रकाशित करने के काम में लाता है। यह वह साधन है, जिसके द्वारा जीव याहरी जगत् से व्यवहार करता है। इस विभाग की उपमा टेन्नीक्रोन के तारों से दी जा सकती है; मस्तिष्क तो सदर वस्त्र है और मेरुदण्ड तथा धन्य नाड़ियाँ क्रमशः सदर तार और शाखा तार हैं।

मस्तिष्क भेजा अर्थात् गुद्दी का पुंज है, इसके तीन भाग हैं, अर्थात् (१) मस्तिष्क त्वास जो खोपड़ी के ऊपरी अगले, मध्य और पिछले भागों में रहता है, (२) छोटा मस्तिष्क जो खोपड़ी के निचले और पिछले भाग में रहता है, और (३) मेडुला ओबलांगेता, जो मेरुदण्ड का चौड़ा आरम्भ है और जो छोटे मस्तिष्क के आगे रहता है।

मस्तिष्क त्वास या असली मस्तिष्क मन के उम विभाग का अवयव है, जो बुद्धि विषयक क्रियाओं में प्रकट होता है। छोटा मस्तिष्क ऐच्छिक मांसपेशियों की गतियों पर अधिकार रखता है। मेडुला ओबलांगेता मेरुदण्ड का ऊपरी चौड़ा भाग है और उससे तथा छोटे मस्तिष्क से खोपड़ी की नाड़ियाँ निकलकर सिर के अनेक भागों में, इंद्रियों में, गले और पेट के अवयवों तथा रवास लेने के अवयवों में पहुँचती हैं।

मेरुदण्ड या रीढ़ की हड्डी की गुद्दी रीढ़ की नाड़ी में भरी रहती है। यह गुद्दी की एक लंबी छेरी है जिसमें से रीढ़ की हड्डी की गाँठों गाँठों से शाखाएँ फूट-भूटकर उन नाड़ियों से जा मिलती हैं, जो शरीर के सब भागों में फैली हुई हैं। मेरुदण्ड टेन्नीक्रोन के एक सदर तार की भाँति है, और उसकी शाखाएँ उससे लगी हुई शाखा तारों की भाँति हैं।

सहानुभवी विभाग में दो प्रधान शृङ्खलाएँ भावी-गुण्डों की हैं, जो मेरुदण्ड के दोनों बाजों में अवस्थित हैं, और इनके अतिरिक्त

सिर, गर्दन, छाती और पेट के नाड़ी-गुच्छक भी इन्हीं में नत्थी हैं। नाड़ी-गुच्छक गुद्दी की एक छोटी डेरी होती है, जिसमें नाड़ी के देहाण रहते हैं। ये नाड़ी-गुच्छक एक दूसरे से तंतुओं द्वारा लगाव रखते हैं, और इनका लगाव मस्तिष्क-मेरुदंड विभाग से भी चेतनावहिनी और क्रियावाहिनी नाड़ियों द्वारा है। इन्हीं नाड़ी-गुच्छकों से अनेक तंतु निकल निकलकर शरीर और रुधिरवाहिनी नालियों आदि के अवयवों से जा मिलते हैं। बहुत-से स्थानों में ये नाड़ियाँ एकत्रित हो जाया करती हैं और वहाँ नाड़ीग्रथि (चक्र) बन जाती है। सहानुभवी विभाग अनिच्छापूर्वक प्रक्रियाओं पर शासन करता है, जैसे रुधिर-संचालन श्वास लेना और पाचन आदि।

जिस शक्ति या बल को मस्तिष्क इन नाड़ियों द्वारा शरीर के सब अंगों में भेजता है, उसे पश्चिमी विज्ञानी “नाड़ी बल” कहते हैं, यद्यपि योगी लोग उसे प्राण का विकास समझते हैं। आसियत और वेग में वह बिजली की धारा के समान होता है। यह बात देखने में आवेगी कि बिना इस नाड़ी-बल के हृदय धड़क नहीं सकता, भिन्न भिन्न अवयव अपनी क्रिया नहीं कर सकते, सच तो यह है कि बिना इसके शरीर-यंत्र बिलकुल निष्क्रिय हो जाता है, जब ये पातें प्रत्याल की जावेंगी, तब प्राण के आकर्षण करने का महत्त्व सब पर विदित होगा, तथा इस श्वासविज्ञान की महिमा उससे भी अधिक होगी, जितना पश्चिमी विज्ञान अब कर रहा है।

इस नाड़ी-यंत्र के एक पटल में योगियों की शिष्टाएँ पश्चिमी विज्ञान से बहुत आगे बढ़ आती हैं। हमारा अभिप्राय उस नाड़ी-ग्रथि से है, जिसे पश्चिमा विज्ञान सौर्यकेंद्र कहता है, और जिसे वह अन्य नाड़ी ग्रथियों में से केवल एक नाड़ी-ग्रथि समझता है, जिसके गुच्छक शरीर के अनेक भागों में पाए जाते हैं। योगविज्ञान कहता है कि नाड़ी ग्रथि वस्तुतः नाड़ी-जाल में सब प्रधान अंग है, यह एक प्रकार

का मस्तिष्क है, जो मानव शरीर में मुख्य कार्य करता है। पश्चिमी विज्ञान इसकी महिमा समझने की ओर थोड़ा थोड़ा झुका जाता है, परंतु योगी लोग इसकी महिमा सैकड़ों वर्ष से समझे हुए हैं। पश्चिमी वैज्ञानिक इसे पेट का मस्तिष्क भी कहते हैं। यह सौर्यकेंद्र आमाशय के पीछे, उसके गढ़े के ठीक पीछे, मेरुदंड के दोनों ओर होता है। यह सफेद और भूरी गुदियों का बना हुआ उसी प्रकार का होता है, जैसी मनुष्य की और गुदियाँ हुआ करती हैं। इसका अधिकार मनुष्य के भीतरी सभी प्रधान अवयवों पर है; और जितना प्रयास किया जाता है, उससे कहीं अधिक बड़ा बड़ा काम करता है। हम इस सौर्यकेंद्र के विषय में योगियों के विचार का सविस्तर वर्णन नहीं करेंगे; केवल हम इतना ही बतला देंगे कि यही प्राण का मंदार भंडार है। इस स्थान पर थोड़ा खगोल से मनुष्य शुरुत भरते हुए जाने गए हैं। और पहलवान लोग इसकी मार्मिका को जानते हैं, इसलिये इस स्थान पर चाट पहुँचाकर अपने विपक्षी को थोड़े फाल के लिये शक्तिहीन बना देते हैं।

इस ग्रंथ को जो "सौर्य" विशेषण दिया गया है, वह बहुत ही उपयुक्त है, क्योंकि प्राण का भंडार होने के कारण यह उसी प्रकार बल और शक्ति को फैलाता है, जैसे सूर्य प्रकाश और ताप आदि को फैलाता है। इस मस्तिष्क भी प्राण के लिये इसी का आश्रय करता है। देर या सवेर पश्चिमी विज्ञान भी इस सौर्यकेंद्र की क्रियाओं को समझने लगेगा और यह केंद्र पश्चिमी विज्ञान में महत्व की उस पदवी को पावेगा, जो इस वर्तमान समय की पदवी से कहीं ऊँची होगी।

इक्कीसवाँ अध्याय

प्राण के अभ्यास

हम इस किताब के अन्य अध्यायों में आपको बतला आए हैं कि प्राण हवा, भोजन और पानी से प्राप्त किया जा सकता है। हमने श्वास लेने, भोजन करने और जल के व्यवहार करने की सविस्तर शिक्षा दे दी है। अब इस विषय में कहने के लिये कुछ भी शेष नहीं रह गया है। परन्तु इस विषय को छोड़ देने के पहले हम हठयोग के कुछ ऊँचे सिद्धांतों और अभ्यासों को आपको बतला देना अच्छा समझते हैं कि यह प्राण कैसे प्राप्त किया जाता है और कैसे वितरित किया जाता है। हमारा उद्देश्य तालयुक्त श्वास से है, जो हठयोग के अभ्यासों की कुंजी है।

सभी वस्तुएँ स्फुरण अर्थात् कंप में हैं। छोटे-से छोटे परमाणु से लेकर बड़े-से-बड़े सूर्य तक सभी स्फुरण की दशा में हैं। प्रकृति में कोई भी वस्तु निरंतर स्थिर नहीं है। यदि अकेला एक परमाणु भी कंप से हीन हो जाय, तो सारी सृष्टि को घिनट भर दे। अनवरत स्फुरण में विश्व का कार्य हो रहा है। द्रव्य के ऊपर शक्ति का प्रभाव पड़ रहा है, जिसके परिणाम से अगणित रूप और असंख्य भेद उत्पन्न होते रहते हैं; परन्तु ये रूप और भेद भी नित्य नहीं हैं। ज्यों ही वे बन जाते हैं, त्यों ही परिवर्तन होने लगता है और इनसे अगणित रूप उत्पन्न होते हैं, जो परिवर्तित होकर नए रूपों को प्रकट करते हैं। इसी तरह से क्रमशः अनन्तता तक सिलसिला चग जाता है। इस रूप के ससार में कोई वस्तु नित्य नहीं है, परन्तु तो भी माद्य सत्य परिवर्तनहीन और नित्य है। रूप केवल आभास

मात्र हैं—वे आते हैं और जाते हैं—परन्तु असंख्यित नित्य और अविकारी हैं ।

मानव शरीर के परमाणु अनवरत स्फुरण में हैं । अनन्त परिवर्तन हुआ करते हैं । जिन द्रव्यों से आपका शरीर बना है, थोड़े ही दिनों में उनमें पूरा परिवर्तन हो जाता है; आपके शरीर में इस समय जितने परमाणु हैं, कुछ महीनों के पश्चात् शायद ही कोई उनमें से शेष रह जाय । स्फुरण, लगातार स्फुरण ! परिवर्तन, लगातार परिवर्तन ।

सब स्फुरण में एक ताल पाया जाता है । ताल विश्व में व्यापक है । ग्रहों के सूर्य के गिर्द घूमने, समुद्र के उमड़ने और दबने, हृदय के धड़कने, ज्वार के उठने और भाटा के बैठने, सबमें ताल का नियम चरितार्थ होता है । सूर्य की किरणें हमारे पास आती हैं, वृष्टि होती है, सब उसी नियम के अनुसार । सब वृद्धि इसी नियम की प्रदर्शनी है । सब गति इसी ताल के नियम का प्रकाशन है ।

हमारा शरीर ताल के नियम का वैसा ही वशवर्ती है, जैसा ग्रह का सूर्य के चारों ओर घूमना है । योग के स्वासविज्ञान का भीतरी और गूढ़ तत्व अधिकांश प्रकृति के इसी विदित नियम पर आश्रित है । शरीर के ताल में मिलकर योगी बहुत अधिक प्राण आकर्षण कर सकता है, जिसको वह अपने अभीष्ट-साधन में लगाता है । आगे चलकर इस विषय को हम अधिक विस्तार से कहेंगे ।

यह हमारा शरीर एक छोटी ग्राही की भाँति है, जो समुद्र से पृष्ठी में घुस गई हो । यद्यपि प्रकृति में तो यह अपने ही नियमों के वशवर्ती है परन्तु वास्तव में यह समुद्र की ज्वार और भाटा के नियमों के आधीन है । जीवन का महासमुद्र उमड़ और पक्क रहता है, उठता है और बैठता है, और हम लोग उसी के रूप और ताल के अनुगामी हो रहे हैं । स्वाभाविक दशा में हम जीवन का महा

समुद्र के कप और ताल को ग्रहण कर लेते हैं और उसका अनुसरण करते हैं, परंतु कभी कभी खाड़ी के मुहाने पर बड़ी हुई मिट्टी आकर मुँह बंद कर देती है और हम महासागर की प्रेरणा नहीं प्राप्त कर सकते तथा हमारे भीतर गड़बड़ पैदा हो जाती है।

आप लोगों ने सुना होगा कि घेला बाजे पर एक स्वर यदि ठीक तालयुक्त धार-धार बजाया जाय, तो ऐसे कपों को संचालित करेगा, जो किसी समय में एक पुल को ढाह सकते हैं। यही बात उस समय होती है, जब कोई पलटन पुल पार करने लगती है, तब सर्वदा यह हुक्म दिया जाता है कि क्रदम तोड़ दिया जाय (अर्थात् सबके एक पैर साथ न उठाए और रखे जायें) नहीं तो क्रदम का कप पुल और पलटन दोनों को नीचे गिरा दे। इस तालयुक्त गति के प्रभाव के उदाहरणों से आप भावना कर सकते हैं कि तालयुक्त श्वास का कितना प्रभाव शरीर पर पड़ सकता है। सारा शरीर कप को ग्रहण कर लेता है और आकांक्षा के सुर में मिल जाता है, जिससे फेफड़ों में तालयुक्त गति होने लगती है, और जब वह इस प्रकार सुर में मिल जाता है, तब आकांक्षा की आज्ञाओं का तुरंत पालन करने लगता है। जब शरीर का सुर इस तरह ठीक हो जाय, तो अपनी आकांक्षा की आज्ञा से शरीर के किसी भाग के रुधिर-संचालन को बढ़ाने में योगी को कठिनाता नहीं होती। इसी प्रकार वह शरीर के किसी भाग में अधिक नादीयल प्रवाहित कर सकता है, जिससे शरीर को शक्ति और उत्तेजना मिले।

इसी प्रकार तालयुक्त श्वास द्वारा योगी कप को मानो ग्रहण कर लेता है और अधिक परिमाण के प्राण पर अधिकार कर लेता है और उसे ग्रहण कर लेता है और तब वह उसकी इच्छा के भाधीन हो जाता है। तब वह उसे साधन बना लेता है कि उसके द्वारा दूसरों के पास विचार भेज सकता है और उनको अपनी ओर आक-

तालयुक्त श्वास लेने में योगी का यह नियम है कि श्वास (भीतर खींचना) और प्रश्वाम (बाहर फेंकना) दोनों में मात्राएँ समान रहें, और श्वास को भीतर रोकने तथा श्वासों के बीच विना श्वास के रहने की मात्राएँ श्वास और प्रश्वाम की मात्राओं से आधी रहा करें ।

तालयुक्त श्वास का नीचे लिखा हुआ अभ्यास अच्छी तरह सिद्ध कर लेना चाहिए, क्योंकि यह अनेक अन्य अभ्यासों का, जिनका आगे चलकर वर्णन होगा, आधार है ।

(१) साधे मुख आसन से बैठो, जिसमें जहाँ तक सम्भव हो, छाती, गर्दन और सिर एक सीध में हो, कंधे थोड़ा पीछे दिये और हाथ आसानी से जाँघों पर पड़े हों । हृन् स्थिति में शरीर का योग्य अधि कांश पम्पलियों पर रहता है, और यह स्थिति आसानी से कायम रखी जा सकती है । योगियों की यह बात जानी हुई है कि तालयुक्त श्वास का पूरा फल न मिलेगा, यदि छाती भीतर दबी और पेट निकला रहेगा ।

(२) धीरे धीरे पूरी नाँस भीतर खींचो और छाती की घड़क के समान छः मात्रा तक गिनते जाओ ।

(३) तीन मात्रा की गिनती तक श्वास को रोक रखो ।

(४) धीरे धीरे नाक से हवा बाहर निकालते जाओ और छः मात्रा तक गिनते जाओ ।

(५) श्वास छोड़ देने के पश्चात् ३ मात्रा तक श्वास को बाहर ही रोक रखो ।

(६) कई बार इसी तरह से साँस लो, पर आरंभ ही में अपने को थका मत डालो ।

(७) जब तुम कमरत समाप्त किया चाहो, सफाईवासी श्वास किया कर डालो, जो तुम्हें विधाम देगी और फेफड़ों को साफ़ कर डालेगी ।

थोड़े अभ्यास के बाद तुम श्वास खींचने और प्रश्वाम छोड़ने के

काज को बढ़ा सकोगे और थोड़े ही दिनों में इनका काज १५ मात्रा तक हो सकेगा । इसके बढ़ाने में स्मरण रखना कि श्वास रोकने और दो श्वासों के बीच बिना श्वास के रहने की मात्रा श्वास और प्रश्वास की मात्रा की बाधी होनी चाहिए ।

श्वास के समय बढ़ाने के लिये अपने को बहुत थका मत जाओ, परन्तु ताज प्राप्त करने के लिये जहाँ तक हो सके बल करो, क्योंकि यह श्वास की लवाह का अपेक्षा अधिक प्रधान है । अभ्यास करते जाओ और बल में लगे रहा कि गति का नपा-मुला कप मालूम हो जाय और कप की गति के ताज की सारे शरीर में वेदना अनुभव करने लगो । इसमें थोड़े अभ्यास और धैर्य की आवश्यकता होगी, परन्तु अपनी उन्नति पर जो सुख मालूम होगा, यह इस परिश्रम को आसान बना देगा । योगी बहुत ही सतोषी और धैर्यान् मनुष्य होता है, और इन्हीं गुणों से बड़ी-बड़ी सिद्धियाँ प्राप्त कर लेता है ।

प्राण का उत्पन्न करना

भूमि या चारपाई पर चित पड़ जाओ, कुल शरीर को शिथिल कर दो, दाय दायें दायें सौर्यकेंद्र पर पड़े रहें, (जहाँ आमाशय का गड्ढा रहता है अर्थात् जहाँ से पसलियाँ नृपण होने लगती हैं) तालयुक्त श्वास लो । जब ताज पूरी तरह से निरिच्छ हो जाय, यह आकांक्षा करो कि प्रत्येक श्वास प्राण भण्डार से अधिक प्राण या जीवत शक्ति गींचे, जिसे नाड़ी-आल प्रदण करके सौर्यकेंद्र में मंचित करें । प्रत्येक प्रश्वास के छोड़ते समय यह आकांक्षा करो कि प्राण या जीवत शक्ति सारे शरीर में वितरित होवे प्रत्येक अंगपर और भाग प्रत्येक मांसपेशी, देहाणु और परमाणु, प्रत्येक नाड़ी, धमनी और निरा, तिर की छोटी से लेकर पैर के छंगूड़े तक में प्रत्येक नाड़ी को बलशक्ति उत्तेजना देने, प्रत्येक नाड़ी-केंद्र को आते, सारे शरीर में शक्तिवत् और दृढ़ता पहुँचाता हुआ हो रहा है । जब

आकाश का प्रयोग करो, तब भीतर आते हुए प्राण की मानसिक मूर्ति बना लो कि फेफड़े द्वारा आ रहा है और सूर्यकेंद्र द्वारा ग्रहण किया जा रहा है; और प्रवास के यत्न में सारे शरीर के कुल भागों में अँगुलियों के सिरों और पैर की अँगुलियों तक में जा रहा है। बड़े परिश्रम से आकाश करना आवश्यक नहीं है; केवल जैसा तुम चाहते हो उसी की आज्ञा दो और उसकी मानसिक मूर्ति बना लो। मानसिक मूर्ति के सग सग शात आज्ञा बलपूर्वक इच्छा करने की अपेक्षा बेहतर है, क्योंकि बलपूर्वक इच्छा करने में शक्ति का व्यर्थ व्यय होता है। ऊपर लिखी हुई कसरत बहुत ही लाभ देनेवाली है; और नाड़ीजात को ताज़ा और शक्तिमान् बना देती है, और सारे शरीर में विश्राम का भाव फैला देती है। यह उस जगह बहुत ही गुणकारी प्रतीत होता है, जहाँ मनुष्य थका है या शक्ति की कमी समझता है।

रुधिर-संचालन का परिवर्तन करना

जेटक या सीधे बैठे हुए ताजयुक्त श्वास लो, और प्रवास छोड़ते समय जिस भाग में चाहो, उसी भाग में रुधिर-संचार को प्रेरित होने की आकांक्षा करो, अथवा रुधिर-संचार के कारण कोई हुआ भोग रहा हो। यह क्रिया ठंडे पैर और सिर की पीड़ा की दशा में बहुत लाभदायक होती है, दोनों दशाओं में रुधिर नीचे की ओर संचालित किया जाता है, पहली दशा में तो पैर को गरम करने के लिये और दूसरी दशा में सिर के दबाव को हलका करने के लिये। ज्यों-ज्यों रुधिर का संचार नीचे आवेगा, ज्यों-ज्यों टोंगों में तुम गर्मी मालूम करने लगोगे। रुधिर-संचार अधिकांश आकांक्षा के अधिकार में होता है और ताज युक्त श्वास पाय को और भी आसान कर देती है।

फिर प्राण भरना

यदि तुम्हें मालूम हो कि तुम्हारी जीवट-शक्ति खींच होती जाती

है और तुम्हें शीघ्र जीवट-शक्ति का संचय कर लेना आवश्यक है, तो सर्वोत्तम उपाय यह है कि दोनों पैरों को झुका कर खो (एक दूसरे के बराबर में) और दोनों हाथों की अँगुलियों को जैसे चाहो जैसे एक हाथ की अँगुलियों को दूसरे हाथ की अँगुलियों से प्रथि रूप में बाँध लो । इससे मजल बढ़ हो जाता है, और धीरे से प्राण का निकलना रुकता है । तब कई बार तालयुक्त श्वास लो और फिर प्राण से भर जाने का प्रभाव तुम्हें मालूम होने लगेगा ।

मस्तिष्क को उत्तेजित करना

नीचे लिखी हुई कसरत को, योगियों ने मस्तिष्क की क्रिया को उत्तेजित करने में, कि सोचना और विचारना स्पष्टता के साथ हुआ करे, बहुत लाभदायक पाया है । यह मस्तिष्क और तादा-जाल के साकल करने में आश्चर्यजनक प्रभाव रखती है, और जिन्हें मानसिक काम करना पड़ता है, ये इसे बहुत गुणकारी पावेंगे, जिसके द्वारा बेहतर मानसिक क्रिया भी होगी और कठिन मानसिक परिश्रम के बाद इसके द्वारा मन ताजा और स्वच्छ हो जायगा ।

सीधे घेठो, रीढ़ की हड्डी को सीधा रखो, घाँटों को ठीक सामने रखो, हाथ टाँगों के उपरी भाग पर पड़े रहें । तालयुक्त श्वास लो परंतु दोनों नथनों द्वारा श्वास लेने के स्थान पर, जैसा सामान्य श्वास में किया करते हो, बाएँ नथने की अँगूठे से बढ़ कर लो और केवल दाहिने नथने से श्वास भीतर खींचो । तब अँगूठा हटा लो और दाहिने नथने की अँगुली से बढ़ करो और तब बाएँ नथने से प्रश्वास बाहर निकाल दो । तब बिना अँगुलियों के बढ़ते हुए बाएँ नथने से श्वास खींचो, और अँगुली पक्षकर दाहिने से प्रश्वास छोड़ो । तब दाहिने से श्वास लो और बाएँ से श्वास छोड़ो, और इसी तरह से ऊपर लिखी हुई रीति से नथनों को बढ़ाते आओ, अत्युक्त नथने की अँगूठ या अँगुली से बढ़ बिना

रहो। यह योगियों का सबसे पुराना तरीका श्वास का है, और यह मुख्य और लाभदायक तरीका महण ही करने के योग्य है। परन्तु पश्चिमी लोग इसी को योगियों की सारी योग शिक्षा समझते हैं। इसे जानकर योगियों को हँसी आ जाती है। पश्चिमी लोगों को योगियों की श्वासक्रिया की यही भावना होती है कि एक हिंदू सीधे बैठा है और श्वास लेने में कभी इस नयने से और कभी उस नयने से श्वास ले रहा है। “केवल इतना ही और बस।” हम आशा करते हैं कि इस किताब से पश्चिमी दुनिया की आँखें खुल जायेंगी और योगी के श्वास क्रिया के महत्व और इसके प्रयोग के अनेक तरीकों को लोग समझ जायेंगे।

योगियों की महती मानसिक श्वास क्रिया

योगियों को एक प्रिय श्वासक्रिया मालूम है, जिसका वे कभी-कभी अभ्यास करते हैं, जिसका नाम एक संस्कृत शब्द है, जिसका ऊपर दिया हुआ अर्थ है। हमने इसको अत में दिया है, क्योंकि इसमें शिष्यों की ओर से ऐसे अभ्यास की आवश्यकता है कि जिसमें बाल सुक्त श्वास और मानसिक कल्पना दोनों हों और जिसे वह पहले ध्यान की हुई कसरतों के द्वारा अब प्राप्त कर लिया होगा। हम महाश्वास के मूल-तत्व को हम इस पुरानी हिंदू कहावत द्वारा थोड़े में कह देते हैं कि “धन्य वह योगी है, जो अपनी इन्द्रियों द्वारा श्वास लेता है।” इस कसरत से सारा शरीर-यंत्र प्राण से भर जायगा और शिष्य इस कसरत को जब समाप्त करेगा, तो उसकी प्रत्येक हड्डी, मांसपेशी, नाड़ी, देहाणु, रेशा, अवयव और भाग शक्तिसंपन्न और प्राण तथा श्वास के तात्त्व के जल में मग्न होकर निकलेंगे। यह शरीर-यंत्र को साफ़ कर देनेवाली कसरत है और जो शिष्य इसका सावधानी से अभ्यास करता है, उसको मालूम होगा कि मानो उसको नया शरीर मिल गया है, जो सिर से लेकर पैर के अंगूठे

तक ताज़ा ताज़ा घना हुआ है । हम आगे उस कपरत से लिखते हैं ।

(१) शरीर को शिथिल करके बिल्कुल आराम से पड़ जाओ ।

(२) तालयुक्त श्वास लो, जब तक ताज़ ठोक न हो जाय ।

(३) श्वास खींचते और प्रश्वास छोड़ते समय यह कल्पन करो कि श्वास टोंगों की हड्डियों से आ रही है और उन्हीं में होकर निकल रही है ; तब भुजाओं की हड्डियों से, फिर आमाशय में, फिर जननेन्द्रिय के स्थान से ; तब मानो मेरुदण्ड से आ और जा रही है । तब मानो सॉस चमड़े के प्रत्येक छिद्र से खींची और प्रवाहित की जा रही है और सारा शरीर मानो प्राण और जीवन से भर रहा है ।

(४) तब तालयुक्त सॉस लेते हुए प्राण की धार सातों मर्म स्थानों में बारी-बारी से भेजो, जैसा नीचे दिया जाता है, परन्तु ऊपर लिखी हुई मानसिक कल्पना बनी रहे ।

(अ) कक्षाट प्रदेश में ।

(ब) सिर के पिछले भाग में ।

(स) मस्तिष्क के आधार में ।

(द) सौर्यकेंद्र में ।

(ई) पेट के नीचे के खोलने (गुदाचक्र) में ।

(फ) ताम्रप्रदेश में ।

(ज) जननेन्द्रिय प्रदेश में ।

प्राण का प्रवाह सिर से पैर तक कई बार आगे-पीछे बहाकर समाप्त कर दो ।

(५) मूकार्हवाञ्जी क्रिया करके उत्तम कर दो ।

वाईसवाँ अध्याय

शिथिलीकरण विज्ञान

शरीर के शिथिल करने का विज्ञान हठयोग शास्त्र का एक मुख्य अंग है और बहुत-से योगी इस विषय की इस शाखा में बहुत अधिक जी लगाते और सावधानी रखते हैं। पहली दृष्टि में तो सामान्य पाठक को इस शिक्षा की भावना कि शरीर कैसे शिथिल किया जाय, कैसे विश्राम किया जाय बड़ी हास्य-जनक होगी, क्योंकि उनके ख्याल से प्रत्येक मनुष्य इस सीधी बात को जानता है।

सामान्य मनुष्य कुछ-कुछ सही भी है। प्रकृति हमें शरीर को शिथिल करना और पूरा विश्राम करना सिखा देती है। इस विज्ञान में बड़ा आश्चर्य होता है। परन्तु ज्यों-ज्यों हम बड़े होते हैं, त्यों-त्यों कृत्रिम आदतें बहुत-सी धारण करते जाते हैं, और पहले की स्वभाविक आदतों को लोप हो जाने देते हैं। इसलिये मनुष्यों को योगियों से इन विषय में शिक्षा प्राप्त करने की बहुत बड़ी आवश्यकता हो जाती है।

साधारण डॉक्टर भी मनुष्यों की इस विषय के मूल तत्वों की अनभिज्ञता की साक्षी दे सकते हैं। क्योंकि वे जानते हैं कि नाड़ी की बीमारियों में अधिकांश बीमारियाँ इस विश्राम करने के विषय की अनभिज्ञता के कारण हुआ करती हैं।

विश्राम और शरीर को शिथिल करना, ये बातें काहिली और सुस्ती से बहुत ही भिन्न हैं। सच बात तो यह है कि जिन लोगों ने शरीर को शिथिल कर देने के विज्ञान को साध लिया है, वे प्रायः अत्यन्त क्रियाशील और शक्तिमान् मनुष्य हो गये

ही भाव उत्पन्न हुआ कि मारने की क्रिया की प्रारम्भिक गतियाँ ठीक हो गईं । परन्तु मांसपेशियों की गति के स्पष्ट प्रकट होने के पक्ष दूसरा बेहतर विचार पहली मारनेवाली क्रिया को रोकने का उपाय हुआ (ये सब बातें एक क्षण में हो गईं) और अब मांसपेशियों ने पहली मांसपेशियों की गति को रोक लिया । दोहरी क्रिया भाव देने और रोकने की, इतनी शीघ्रता से हो गई कि मन को इन गतियों का ज्ञान न हो सका, परन्तु तो भी मांसपेशी मारने के इच्छा से कॉपने लगी थी कि उम्मी अर्से में रोकने की प्रेरणा उसका विरोध किया और गति को रोक लिया ।

यही मूलबाल और अधिक सूक्ष्मरूप में धनयत्न विचारों अनुसरण में थोड़े प्राण की धार को मांसपेशी में भेजता है और मांसपेशी को आकुचित करता है, जिससे प्राण का स्पर्श और मांसपेशियों का व्यर्थ खोमन हुआ करती है । बहुत-से मनुष्य जो गरम मित्राज, चिड़चिड़े और जाशीली आदत के होते हैं, वे सदा अपनी नादियों को काम में लगाए और अपनी मांसपेशियों को ठाने हुए रहते हैं, क्योंकि उनकी मानसिक दशा धनयत्न और अनिच्छा रहती है । विचार ही क्रिया का रूप धारण करते हैं ; और ऊपर लिखे हुए मित्राज और आदत का मनुष्य जगता अपने विचारों की धार को मांसपेशियों में भेजा करता है और फिर उसके ठोस विचार भेजकर पहले को रोक करता है । इसके विपरीत जिस मनुष्य ने न्यायमयिक नीति में या साधन करके शांति और सुशासित मन प्राप्त किया है, उसकी ऐसी प्रेरणा न हुआ करेगी, न उनके प्रेम प्रतिपक्ष ही होंगे । वह शांत और होकर रहता है और उसके विचार उसे ख नहीं भागते । वह स्वामी है गुहान नहीं है ।

इन कारीगरे इच्छावात के क्रियारूप में परिणत होने और फिर

उन्हें रोकने के प्रयत्न का रिवाज अक्सर आदत बन जाता है— पुरानी आदत हो जाता है—और ऐसे मनुष्यों की नादियाँ और मांसपेशियाँ सर्वदा तनाव में रहती हैं, जिसका परिणाम यह होता है कि जाकट, प्राण और सारे शरीर की लगातार छीजन हुआ करती है। ऐसे मनुष्यों की बहुत-सी मांसपेशियाँ सर्वदा तनाव हुई दशा में रहती हैं, जिसका यह मतलब है कि लगातार प्राण का धार उस ओर बहा करती है और नादियाँ सदा प्राण पहुँचाने के काम में लगी रहती हैं। हमको एक नक बुद्धिया की क्या याद है, जो रेल पर सवार किसी पास के नगर को जा रही थी। उसको वहाँ पहुँचने की इतनी खुशी थी और इतनी आतुर हो गई थी कि वह अपनी बैठक पर स्थिर बैठ न सकती थी; इसके विपरीत वह बैठक के किनारे पर बैठी थी, और उसका शरीर आगे की ओर झुका हुआ था, यही दशा कुछ १६ मील की यात्रा में रही। उसका मन मानो ट्रन को आगे बढ़ने के लिये उत्तेजित कर रहा था। इस बुद्धी औरत के व्याख्यात यात्रा के अन्त के लिये इतने ज़ार के थे कि व्याख्यात ने क्रिया का प्रत्यक्ष रूप धारण कर लिया था; और उसको जो शरीर को ढीला करके रखना था, उसके स्थान पर उसकी मांसपेशियाँ आकुंचित हो रही थीं। हम लोगों में से बहुत-से मनुष्य उसी बुद्धिया की भाँति के हैं; जब हम किसी चीज़ को देखने लगते हैं, तो आतुर होकर सारे शरीर पर तनाव डाल देते हैं; और एक-न-एक तरह से सर्वदा अपनी बहुत-सी मांसपेशियों पर तनाव डाले रहते हैं। हम ज़ोर से मुट्टियाँ घँघते हैं, नाक-भौं खटाते हैं, कसकर अपने ओठों को बंद करते हैं, ओठों को दाँत से काटते हैं, या अपने दाँतों को पीसते हैं या ऐसी ही अन्य बातें करते हैं, जिसमें मानसिक दशा क्रियारूपों में प्रकट होती है। यह सब प्राण का व्यर्थ व्यय करना है। इसी तरह की बुरी वे आदतें भी हैं, जिनसे मनुष्य झूठे ही डोलकी बमाने का हाथ

पेरा करता है, अँगूठा धुमाया करता है, अँगुलियों मचाया करता है, पैर की अँगुलियों से ज़मीन ठोका करता है, मुँह चबाया करता है, तिनके तोड़ा करता है, दाँत से पेंसिल काटा करता है, शरीर के किसी अवयव को हिलाया करता है और झूमा करता है। ये पातें और ऐसी ही अनेक बातें प्राण का व्यर्थ व्यय करने वाली हैं।

अब मांसपेशियों के आकुंचन के विषय में हम कुछ-कुछ समझने लगे हैं, इसलिये अब फिर शरीर के शिथिल करने के विषय पर चक्षिण।

शिथिल किण्ठ कुछ अग में प्राण की धार का प्रवाह नहीं होता। बहुत थोड़ा-थोड़ा प्राण शरीर के भिन्न भिन्न अंगों में स्वास्थ्य की दशा में संचार करता है कि जिससे स्वाभाविक स्थिति बनी रह, परंतु यह धार उस धार को अपेक्षा जो आकुंचन में प्रवाहित की जाती है, बहुत हीन हुआ करती है। शिथिल होने में मांसपेशियों और नाड़ियों विधाम की दशा में रहती हैं; और प्राण, व्यर्थ बर्बाद होने के स्थान पर संचित हुआ करता है। यह शिथिलीकरण बच्चों और जानवरों में शीघ्र से देखा जा सकता है। कुछ युवा लोगों में भी पाया जाता है; आप प्रयास करेंगे कि ऐसे युवा धैर्य, शक्ति, धन और जीवन् में धन्यों की अपेक्षा अधिक हुआ करते हैं। कादिक आधुनी शिथिलीकरण का उदाहरण नहीं है। शिथिलीकरण और कादिकी में बड़ा अंतर है। शिथिलीकरण उद्यम के साथ में विधाम है, जिसका परिणाम यह होता है कि वेदनर काम और धोद प्रपण से होता है। कादिकी उद्यम से जी शुराना है और इस प्रयास का परिणाम अकर्मण्यता होती है।

जो मनुष्य शिथिलीकरण अथवा शक्तिव्यय को समझना और व्ययहार में आता है, वह सचन अथवा का करता है। पर एक ने

प्रयत्न से एक सेर का काम लेता है, और वह अपनी शक्ति बर्बाद नहीं करता, न बिगाड़ता और न उसे बहाया करता है। सामान्य मनुष्य, जो इस नियम को नहीं समझता, त्रिगुनी से लेकर पचीसगुनी तक आवश्यकता से अधिक शक्ति उसी काम में खर्च कर देता है, चाहे वह काम शारीरिक हो या मानसिक। यदि आपको इस बात में सदेह हो, तो जिनसे आपकी सगति हो जाय, उन्हें गौर से देखिए कि वे कितनी व्यर्थ गतियाँ करते हैं। मानसिक भावों में वे अपने साथे नहीं रहती, जिसका परिणाम शारीरिक अति-यय होता है।

योग के गुरु लोग अपने शिष्यों को भारतवर्ष में किताय द्वारा शिक्षा नहीं देते, किन्तु, वाणी द्वारा शिक्षा देते हैं। वे प्रकृति और उदाहरण से बहुत-सा वस्तुपाठ पढ़ाने हैं, जिससे शिष्य के हृदय में ठीक भाव बैठ जाय। हठयोग के गुरु जब शिथिलीकरण का पाठ पढ़ाने लगते हैं, तो वे अपने शिष्यों के ध्यान को बिछी या उसी की जाति के तेंदुआ, चीता आदि की ओर आकर्षित करते हैं, क्योंकि ये जानवर वहाँ के जगहों में अधिकता से पाए जाते हैं।

आपने कभी बिछी को विधाम करते देखा है? कभी उसे चूहे के बिल के पास छपके हुए देखा है? पिछली सूरत में आपने गौर किया है कि कैसे आराम से सुंदर स्थिति में वह छपकी रहती है—न तो मांसपेशियों का आकुंचन है न तनाव है—अत्यंत शक्ति विधाम कर रही है, परंतु तुरंत हमला करने के लिये तैयार है। स्थिर और गतिहीन वह पड़ी रहती है; प्रगट वह सोई हुई या मरी नज़र आती है। परंतु देखते रहिए, जब समय आता है, वह बिजली के समान झपटती है। बिछी का विधाम यद्यपि गति और मांसपेशियों के तनाव से विहीन था, पर तो भी वह जीवित विधाम था—काहिली से बिलकुल ही भिन्न बात थी। परंतु कौपती हुई मांसपेशियों, सनी हुई नादियों और पसीने के बूंदों के अभाव को

स्मरण कर लो। क्रिया के यत्र प्रतीक्षा ही में नहीं लाने गए हैं। व्यर्थ की हरकत और तनाव नहीं है, सब चीज़ें तैयार हैं, और ज्यों ही क्रिया का अवसर उपस्थित होता है, त्यों ही प्राण ताज़ी मांसपेशियों और विश्रांत नाड़ियों में भेज दिए जाते हैं, और ह्रास के साथ ही-साथ थिजली की कल की खिनगारियों की भाँति क्रिया प्रकट हो जाती है।

हठयोगी, जो सौंदर्य, जीवट और विग्राम में विह्वियों का उदाहरण देते हैं, वह बहुत ही अच्छा उदाहरण है।

वास्तव में, जब तक शिथिल करने की योग्यता न होगी, तब तक सेज़ी की और खूब प्रभाव की क्रिया न होगी। वे मनुष्य जो खचल रहा करते हैं, कनमनाया करते हैं और जोश में रहते हैं, और नीचे-ऊँचे पैर पटका करते हैं, सर्वोत्तम काम करनेवाले नहीं होते, वे क्रिया का समय आने के पहले ही अपने को थका देते हैं। जिस मनुष्य का भरोसा किया जा सकता है, वह वह मनुष्य है, जो शांति, शिथिलीकरण की योग्यता और विग्राम रखता है। परंतु खचल मनुष्य को निराश न होना चाहिए। शिथिलीकरण और विग्राम उभी प्रकार प्राप्त किए जा सकते हैं, जैसे अथ गुण प्राप्त हुआ करते हैं।

अगले अध्याय में हम कुछ सरल शिष्टाएँ उन लोगों के लिये देंगे, जो शिथिलीकरण विज्ञान का क्रियात्मक ज्ञान चाहते हैं।

शिथिलीकरण के नियम

विचार क्रिया में प्रगट होते हैं, और क्रियाओं का प्रभाव मांस पर पड़ता है। ये दोनों सब यातें साथ ही रहती हैं। इसमें का एक बात उसनी ही सच्ची है, जिसनी दूसरी। हम लोगों ने मन का प्रभाव शरीर पर पड़ने के विषय में बहुत कुछ सुना है, परंतु हमें यह न भूलना चाहिए कि शरीर, अथवा उसकी स्थिति और विकृति का

प्रभाव मन और मानसिक दशाओं पर भी पड़ता है। शिविलीकरण के प्रश्न पर विचार करने में इन दोनों तथ्यों को स्मरण रखना चाहिए।

मांसपेशियों के आकुंचन का अनेकों हानिकारी और मूल्यता की क्रियाएँ और आदतें हम कारण से होती हैं कि मानसिक दशाएँ शारीरिक क्रिया का रूप धारण किया करती हैं। और इसके विपरीत, हमारी बहुत-सी मानसिक दशाएँ हमारी शारीरिक असावधानियों आदि के कारण उत्पन्न हो जाती हैं। जब हम क्रुद्ध होते हैं तो यह जोश बँधी हुई मुट्टियों के शारीरिक रूप में प्रकट होता है। और इसके विपरीत यदि हम मुट्टियाँ बाँधने, नाक-भों सिकोड़ने आठ काटने आदि की आदतें पैदा कर, तो हम अपने मानस को भी ऐसी दशा में ला देंगे कि तनिक-सा कारण पाने पर भी वह क्रोध के आवेग में पड़ जायगा। आप लोग जानते हैं कि आँखों और ओठों पर मुस्किराहट की क्रिया लाकर उस थोड़ी देर तक क्रायम रखने से आपको सचमुच मुस्किराहट आ जाती है।

मांसपेशियों के आकुंचन ऐसी हानिकारी क्रिया और उसमें व्यर्थ प्राण के व्यय और नाड़ियों का छीजन रोकने के लिये पहला यत्न यह है कि शक्ति और विश्राम को मानसिक स्थिति पैदा की जाय। यह पैदा का जा सकती है, पर पहले यह बड़ा कठिन काम होगा। परन्तु यदि आप इसमें लग जायेंगे, तो अपने परिश्रम का पूरा सुफल पा जायेंगे। क्रोध और चिदचिदापन को दूर करने से मानसिक साम्य और विश्राम पैदा हो सकते हैं। चिदचिदापन और क्रोध का मूल कारण भय हुआ करता है, परन्तु चूँकि हम भय और चिदचिदापन ही को प्रारम्भिक मानसिक दशा मानने के आदी हैं, इसलिये हम इन्हें ऐसा ही समझकर यत्न करेंगे। योगी वचन ही से क्रोध और चिदचिदापन दूर करने का

अभ्यास करता है, और परियाम यह होता है कि जब उसकी कुछ शक्तियाँ जग जाती हैं, तब भी वह नितांत सोमहीन और शांत बना रहता है और शक्ति तथा बल का रूप दिखाइ देता है। वह वैसा ही भाव उत्पन्न करता है, जैसा पर्वत समुद्र आदि से गुप्त शक्ति के भाव उद्भूत हुआ करते हैं। उसके निष्कट आने पर मालूम होता है कि यहाँ बहुत शक्ति और बल पूर्ण विश्राम में हैं। योगी क्रोध को बहुत नीच मनोविकार समझता है, जो नीच जंतुओं और बहरी मनुष्यों में पाया जाता है, परंतु विकसित मनुष्य के तो अत्यंत प्रति कूल है। वह इसे तत्कालीन उन्माद समझता है, और उस मनुष्य पर रहम खाता है, जो अपने मन शासन को खोकर क्रोध के आवेग में आ जाता है। वह जानता है कि इससे कुछ भी काम नहीं निकलता और यह शक्ति की व्यर्थ बर्बादी और मस्तिष्क तथा नाड़ी-यंत्र के लिये प्रायश्च हानिकारक है। इस बात के कहने की आवश्यकता ही नहीं है कि यह धार्मिक प्रकृति और आध्यात्मिक उन्नति को निर्बल करनेवाला तो है हा। इससे यह न समझना चाहिए कि योगी मोह मनुष्य और विना धीरता के होता है। इसके विपरीत वह तो भय को कुछ समझता ही नहीं है; उसकी शक्ति शक्ति की द्योतक है न कि निर्बलता की। आपने कभी शौर किया है कि बड़े बलवाले मनुष्य घमंड और घमकियों से परे रहते हैं, इन्हें वे उन लोगों के लिये छोड़ देते हैं, जो निर्बल तो हैं, पर बातों में अपने को बलवान् दिखाना चाहते हैं। योगी अपनी मानसिक स्थिति से चिद्बिज्ञापन को भी निर्मूल करता है। वह समझ गया है कि यह शक्ति के नाश करने की मूर्खता है, जो कभी लाभ नहीं करती और सर्वथा हानि पहुँचाती है। जब किसी विचार योग्य बात पर विचार करना या कठिनाई का दमन करना होता है, तब तो वह गभीर विचार में लग जाता है परंतु चिद्बिज्ञापन में कभी नहीं गिरता। वह झुंझलाहट का शक्ति

और गति की बर्बादी समझता है, और इसे विकसित मनुष्य के अयोग्य समझता है। वह अपनी प्रकृति और शक्तियों को इतना समझता है कि वह झुँकलाइट में नहीं पड़ता। उसने शनै-शनै अपने को इस बला से बचा लिया है, और अपने शिष्यों को यह उपदेश देता है कि क्रोध और झुँकलाइट से छुटकारा पाना अमली योग का प्रथम चरण है।

नीच वृत्तियों और मनोविकारों का दमन करना यद्यपि योगशास्त्र की दूसरी शाखाओं का काम है, पर इसका सीधा संबंध शिथिलीकरण के प्रश्न से है, क्योंकि यह स्पष्ट बात है कि जो मनुष्य क्रोध और झुँकलाइट से पृथक् रहने का अभ्यस्त है, वह अनिच्छापूर्व मांसपेशियों के आकुंचन और नाड़ी की बर्बादी से परे है। क्रोध के आवेग में आए हुए मनुष्य की मांसपेशियों मस्तिष्क से निकली हुई अनिच्छा पूर्ण जोश प्रेरणाआ के कारण तनाव पर होती हैं। जो मनुष्य सर्वदा झुँकलाइट का खयाल छोड़े रहता है, वह लगातार नाड़ियों के तनाव और मांसपेशियों के आकुंचन में रहता है। इसलिये वह तुरत देखने में आवेगा कि जब कोई इन निर्बलकारी मनोविकारों से छुटकारा पाता है, तब वह मांसपेशियों के आकुंचन से भी अधिकांश छुटकारा पा जाता है, जिसका ऊपर वर्णन हो चुका है। यदि आप इस बर्बादी की खानि से छुटकारा चाहते हैं, तो उन नीच मनोविकारों से दूर हजिए, जिनसे यह उत्पन्न हुई है।

इसके विपरीत शिथिलीकरण के अभ्यास से, मांसपेशियों की तनाव की दशा के निवारण करने से इसका प्रभाव मन पर भी पड़ेगा और यह मन को स्वास्थ्यवर्धक स्वस्थ और विश्राम में रखेगा। यह ऐसा नियम, जो दोनों ओर काम करता है।

शरीर के शिथिल करने की पहली शिष्टा जो योगी लोग अपने शिष्यों को देते हैं, आगे लिखी जाती है। उसके प्रारंभ करने के पहले

हम अपने शिष्यों के मन पर यह बात अंकित कर दिया चाहते हैं कि "ढील दो" यही शिथिलीकरण का मूल मंत्र है। यदि आप इन दोनों शब्दों के अर्थ को समझ जायेंगे और इनका अभ्यास करेंगे, तो आपको इस शिथिलीकरण के विषय में योगियों के प्रचार और अभ्यास का गूढ़ तत्त्व अच्छी तरह से ग्रहण में आ जायगा।

शरीर के शिथिल करने में नीचे लिखा हुआ अभ्यास योगियों को बहुत प्यारा है। चित्त पढ़ जाओ, पूरी तरह से शिथिल करो, प्रत्येक अवयवों को ढील दो। इसी प्रकार ढीले रहने पर—अपने मन को सारे शरीर से सिर से पैर की अँगुलियों तक घूमने दो। ऐसा करने में आपको मालूम होगा कि कहीं-कहीं कुछ मांसपेशियाँ अब भी तनी हुई हैं, उन्हें भी ढील दो।

यदि आप इसको अच्छी तरह से करेंगे (अभ्यास से दिन-पर-दिन उन्नति होती जायगी) तो अंत में आपके शरीर की सब मांसपेशियाँ पूरी तरह से शिथिल हो जावेंगी और नाड़ियाँ पूरे विश्राम में हो जावेंगी। कुछ गहरी साँसें लो, और तब तक शांत और पूरी तरह से शिथिल पड़े रहो। एक बगल में घूम जाओ और फिर अच्छी तरह ढीले हो जाओ। फिर दूसरे बगल में घूमो पर शिथिल अच्छी तरह बने रहो। जैसा पढ़ने में यह आसान जान पड़ता है, वैसा करने में नहीं है, जैसा परीक्षा में आपको मालूम होगा। परंतु इससे अधीर मत होना। इसमें प्रयत्न करते जाओ और अंत में सफल हो जाओगे। जब शिथिल होकर पड़े रहो, तब यह कल्पना करो कि तुम नरम मुलायम गाँदे पर पड़े हो और तुम्हारे शरीर और अवयव सीमा की भाँति भारी हैं। मन में इन शब्दों को ध्यानपूर्वक जपने जाओ कि "मांसे का भाँति भारी, सीसे की भाँति भारी", साथ ही-साथ भुजाओं को उठाकर उनमें से तनाव निष्कालकर प्राण खींच लो कि जिससे वे अपने ही भार से बगल में गिर पड़ें। पहले यह बात बहुत मनुष्यों के लिये बड़ी

कठिन होती है। वे अपनी भुजाओं को उर्हीं के भार से नहीं गिरने दे सकते, क्योंकि मांसपेशियों के अनिच्छापूर्व आकुचन की आदत उनमें जकड़ सी गई रहती है। जब भुजाओं पर अधिकार हो जाय, तब टोंगों पर पहले एक-एक करके फिर साथ ही-साथ दोनों टोंगों पर प्रयोग करो। उन्हें भी अपने ही भार से गिर जाने दो और पूरा शिथिल रहने दो। प्रयोगों के बीच में विश्राम कर लो, और इस कसरत के करते समय उद्योगी मत बनो, क्योंकि भावना तो विश्राम देने और साथ ही-साथ मांसपेशी पर अधिकार करने की है। तब सिर को उठाओ और उसे भी अपने ही भार से गिर जाने दो। तब फिर पड़े पड़े यह कल्पना करो कि शरीर का सारा भार चारपाई या भूमि सहन कर रही है। इस बात पर तुम हँसोगे कि जब तुम लेटे हो, तो शरीर के सारे भार को चारपाई या भूमि तो सहन ही कर रही है, पर तुम गलती में हो। तुम्हें मालूम होगा कि तुम अपने शरीर के कुछ भार को किसी किसी मांसपेशी को तानकर, तुम आप सहन करने के यत्न में हो—तुम अपने को ऊपर उठाए रहने के यत्न में हो। इसको बंद करो और भार सहन करने के कार्य को चारपाई को करने दो। तुम भी उतने ही मूर्ख हो, जितना वह बूढ़ी औरत थी, जो गाड़ी में अपने बैठके के छोर पर बैठी थी और गाड़ी को आगे बढ़ने में उत्तेजना देने के प्रयत्न में थी। अपने आदर्श के लिये सोते हुए बच्चे को देखो। वह अपने सारे भार को चारपाई पर पड़ा रहने देता है। इसमें यदि तुम्हें संदेह हो, तो जहाँ बच्चा सोता रहा हो, वहाँ बिस्तरे को देखो, वहाँ बच्चे के शरीर के दबाव के चिह्न मालूम देंगे—उसके नन्हे शरीर के दबाव। यदि इस पूरे शिशिलीकरण के भाग को न ग्रहण कर लो तो, इस बात से तुम्हें सहायता मिलेगी कि कल्पना करो कि तुम भीगे कपड़े की भाँति ढीले हो गए हो—सिर से पैर तक ढाखे हो गए हो—और बिना तनिक तनाव या कड़ाई के पड़े हो। थोड़े ही

अभ्यास से तुम्हें बहुत जल्द आश्चर्य मालूम होगा और तुम इस विश्राम की कसरत में बहुत ताज़ा होकर उठोगे और अपने कामों को अच्छी तरह से करने की सामर्थ्य तुममें प्रतीत होगी ।

शिथिलीकरण के विषय में और भी अनेक कमरतें हैं, जिन्हें हठयोगी अभ्यास करते और शिष्यों को सिखलाते हैं; नीचे लिखी हुई कसरतें उनमें सयस अच्छी हैं—

(१) हाथ में से सय प्राण खींच लो, मांसपेशियों को ढीला छोड़ दो, जिससे हाथ ढीले पड़कर निर्जीव की भाँति पलाई से झूलने लगें । कलाई में इसे आगे पीछे हिलाओ । तब दूसरे हाथ पर उसी तरह प्रयाग करो । फिर दोनों हाथों पर साथ ही प्रयाग करो । थोड़े अभ्यास से ठीक भावना मिल जायगी ।

(२) यह पहली की अपेक्षा अधिक कठिन है । इसमें अँगुलियों को शिथिल और ढीला करना होता है और इन्हें गाँठों से हिलाना होता है, पहले एक हाथ की अँगुलियों पर परीचा करो, तब दूसरे हाथ की और फिर दोनों हाथों की ।

(३) भुजाओं में से सय प्राण खींच लो और उन्हें घासों में ढीला खटकने दो । तब शरीर को एक घास से दूसरी घास का झुल्लाओ जिसमें भुजाएँ भी अँगरखे की खाली याहों की तरह केवल शरीर की गति के कारण झूलें, भुजाघा में तनिक भी बल न लगाया जाय । पहले एक भुजा तब दूसरी और फिर दोनों । इस कसरत को शरीर को अनेकों रीति में घुमा घुमाकर कर सकते हैं जिसमें भुजाएँ ढीला खटकती रहें । यदि आप अँगरखे की खाली याहों पर ध्यान करेंगे, तो आपको इसकी भावना हो जायगी ।

(४) कलाई को ढीला करो और इसे केहुनी में ढीला खटकाओ । इसमें मुसली से गति दो, पर कलाई की मांसपेशियों

के आकुंचन को रोको । कलाई को ढीला करके मुलाओ । पहले एक को, तब दूसरी को और फिर दोनों को ।

(५) पैर को पूरी तरह से ढीला करके धुटी से मुलाओ । इसमें थोड़े अभ्यास की आवश्यकता पड़ेगी, क्योंकि पैर को हिलानेवाली मांसपेशियाँ थोड़ी बहुत आकुंचित रहती हैं । परंतु घबरे का पैर, जब उसका वह व्यवहार नहीं करता रहता है, तब अच्छी तरह ढीला रहता है । पहले एक पैर, तब दूसरा और फिर दोनों ।

(६) टाँग को, उसमें का सब प्राण खींचकर, ढीला करो और उसे घुटनों से जटकने दो । तब उसे मुलाओ और हिलाओ । पहले एक टाँग तब दूसरी ।

(७) किसी गद्दे, तिपाई या बड़ी किताब पर खड़े हो, और एक टाँग को ढीला कर जाँघ से जटकने और झूलने दो । पहले एक टाँग और तब दूसरी ।

(८) भुजाओं को सीधा सिर के ऊपर उठाओ और तब उनमें से सब प्राण खींचकर उन्हें अपने ही भार से बगलों में गिर जाने दो ।

(९) घुटने को अपने आगे जहाँ तक ऊँचा उठा सकते हो, उठाओ और तब उसमें के कुछ प्राण को खींचकर उसे अपने ही भार से गिर जाने दो ।

(१०) सिर को ढीला करो और उसे आगे गिर जाने दो और तब शरीर में गति देकर उसे मुलाओ तब एक कुर्सी पर पीछे जटकर बैठो, सिर को ढीला करो और उसे पीछे जटक जाने दो । ज्यों ही उमम का प्राण खींच लोगे, त्यों ही वह किसी ओर जटक जायगा । इसकी सही भावना प्राप्त करने के लिये किसी ऊँघते हुए मनुष्य का प्रयास करो, जो कि ज्या ही निद्रा के बशीभूत हो जाता है और ढीला

पड़ जाता है तथा गर्दन के आर्कुचन को बढ़ कर देता है, तथा ही अपने सिर को आगे गिर जाने देता है।

(११) कर्धों और छाती की मांसपेशियों को ढीली कर दो, जिस से कि छाती का ऊपरी भाग ढीला होकर आगे की ओर गिर जाय।

(१२) कुर्मी पर बैठकर कमर की मांसपेशिया को ढीला करा, जिससे शरीर का ऊपरी भाग आगे को उस प्रकार गिर जायगा, जैसे उस लड़के का शरीर गिर जाता है, जो कुर्मी ही पर बैठे-बैठे मो गया हो।

(१३) जो मनुष्य इन कसरतों को यहाँ तक मिद्ध कर ले, वह यदि चाहे, तो अपने सारे शरीर को गर्दन से लेकर घुटनों तक ढीला कर सकता है; तब वह भूमि पर घेर सा गिर जायगा। यह एक बड़ा भारी गुण, अकस्मात् गिर जाने की दशा में है। इस सारे शरीर को ढीला कर देने का अभ्यास मनुष्य को थोटे से बचाने में बड़ा काम देगा। तुम इम्फाल करोगे कि जब छोटा बच्चा गिरता है, तो वह इसी प्रकार ढील देता है, जिससे उसे बड़े मनुष्यों की अपेक्षा, जिनको मोँच आ जाता है या जिनके थवयव टूट जाते हैं, बहुत ही कम चोट खाती है। वही दरय नशे में मतवाले हुए मनुष्यों में देखने में आता है, जिनका वश मांसपेशियों पर नहीं रहता, इसलिये मांस पेशियाँ ढीली हो जाया करती हैं। जब ये गिरते हैं, तब मांस की बेरी-सा गिर पड़ते हैं और बहुत कम चोट खाते हैं।

इन कसरतों के अभ्यास में प्रत्येक को कई बार कर लो, तब दूसरी को शुरू करो। ये कमरतें बहुत बड़ाई जा सकती हैं और कई प्रकार की घया शिष्य की बुद्धि के अनुसार भी बनाई जा सकती हैं। अगर चाहो तो तुम्हीं अपनी जई कसरत रच लो, पर ऊपर द्वा हुई बातों का ध्यान रखना।

शिथिलीकरण के अभ्यास करने से शरीर को अधिकार में लाने

और विश्राम करने का अनुभव होता है जो एक बड़ा लाभदायक बात है। जब योगियों के शियिलीकरण विचार का क्रियात्मक करने लगे, तब 'विश्राम में शक्ति' की भावना किष्ट रहो। यह अत्यंत थकी हुई नाड़ियों को बहुत लाभ पहुँचाता है, यह शरीर की उस जकड़न को छुड़ाने का उपाय है जो एक ही समुदाय की मांसपेशियों को अपनी जादिका के लिये काम में लाते रहने से पैदा हो जाती है और इच्छानुसार विश्राम करने के द्वारा थोड़े ही अर्से में जीवट-लाभ करने का सरल उपाय है। पूर्वीय लोग इस शियिलीकरण के विज्ञान को प्रायः जानते हैं और इसका व्यवहार प्रतिदिन के जीवन में करते हैं। वे ऐसी ऐसी यात्रा पर बज्र खड़े होते हैं, जिनसे पश्चिमी लोग भयभीत हो जावेंगे। ये भोग बहुत मीठा चलकर एक जगह ठहर जाते हैं, वहाँ वे लेट जाते हैं, प्रत्येक मांसपेशी को ढीला कर देते हैं और सब इच्छानुवर्ती मांसपेशियाँ से प्राण खींच लेते हैं जिससे सिर से पैर तक शरीर ढीला और प्रकट निर्जीव भा हो जाता है। यदि संभव होता है, तो थोड़ी नींद भी ले लेते हैं, यदि नहीं तो जागते ही रहते हैं, पर मांसपेशियों को ऊपर लिखे अनुसार बना लेते हैं। इस प्रकार का एक घंटे का विश्राम सामान्य मनुष्यों के एक रात्रि के विश्राम कबरावर या उससे अधिक होता है। वे फिर ताज़े होकर नए जीवन और नई शक्ति के साथ अपनी यात्रा शुरू करते हैं। तमाम घूमनेवाले क्रिश्चन और जातियाँ इस शान को प्राप्त किष्ट होती हैं। यह स्वाभाविक रीति से अमेरिकन, इटलियन, अरब आफ्रिका के बहरी और सारे ससार के बहरीयों में पाया जाता है। सम्य मनुष्य ने इस गुण को लुप्त हो जाने दिया है क्योंकि अब यह पैदा न लबी यात्रा नहीं करता, परन्तु यदि सम्य मनुष्य इस गुण को फिर भी प्राप्त कर लेता, तो इसके काम के जीवन की थकावट दूर होने में बहुत कुछ सहायता मिल जाता।

अँगराई लेना

अँगराई लेना विधाम करने का दूसरा तरीका है, जिसे योगी लोग काम में लाते हैं। पहली दृष्टि में तो यह शिथिलीकरण का उलटा मालूम देता है; परन्तु वास्तव में यह भी उसी का भाई है, क्योंकि यह उन मांसपेशियों से तनाव खींच जाता है, जो आदत ही से आकुंचित रहा करती हैं, और उनके द्वारा शरीर-यंत्र के सब भागों में प्राण भेजकर प्राणसाम्य कर देता है, जिससे सारे शरीर को लाभ पहुँचता है। प्रकृति हमें जमुड़ाई और अँगराई लेने को उस समय विवश कर देती है, जब हम थक जाते हैं। हमको प्रकृति की कृपाय में पाठ सीखना चाहिए। हमको इच्छापूर्वक और अनिच्छा पूर्व अँगराई लेना सीखना चाहिए। थाप जितना आसान इसे प्रयत्न करते हैं, उतना आसान यह नहीं है; इसमें पूरा लाभ उठान के पहले आपको इनका अभ्यास करना होगा।

शिथिलीकरण की कमरतों को उसी क्रम से कीजिए, जिस क्रम से हम कृताय में दी गई हैं परन्तु प्रत्येक भाग को धीला करने के स्थान पर उसे तान दो। पाँच से शुरू करो और टोंगों तक कर जाओ, और फिर भुजाओं और सिर तक करो। अनेक रीतिबौत तानो या फैलाओ, अपनी टोंगों, पैरों, भुजाओं, हाथों, सिर और शरीर को इस प्रकार तानो और मढ़ाओ जैसे तानने और फैलाने में पूरा फैलाव प्राप्त होने की तुम्हें आशा हो। जमुड़ाई लेने से भी मत डरो, यह भी एक प्रकार का तनाव ही है। तानने में तुम्हें मांस पेशियों को फैलाना और आकुंचन करना होगा; परन्तु विधाम और मुख बाद के विज्ञाप में आवेगा। अपने मन में 'डोल दन' का भावना को रखो, न कि मांसपेशियों के प्रयत्न का प्रयत्न करो। हम तनाव का प्रमाण को फसरते नहीं सकते क्योंकि प्रसादन की इसनी रीतिबौत उसके सामने हैं कि उसके उदाहरण दिए जाने

की आवश्यकता ही नहीं है। उसे ठीक विश्रामदायक प्रसारण की भावना को राह देने दो और प्रकृति उसे बतला देगी कि क्या करना होगा। तो भी यहाँ एक साधारण शिक्षा बतला दी जाती है। भूमि पर खड़े हो, अपनी टाँगों को दूर दूर फैलाए रहो और अपनी भुजाओं को, अपने सिर के ऊपर, फैलाकर सीधी रखो। तब पैर की उँगलियों पर उठो और अपने शरीर को शनै-शनै इस प्रकार तानो कि मानो छत को छूना चाहते हो। यह बहुत ही सरल कसरत है, पर आरचयजनक रीति से ताज़गी देने वाली है।

प्रसारण या तनाव का एक भेद इस प्रकार से भी प्राप्त हो सकता है कि अपने शरीर को ढीला करके चारों ओर से खूब हिला दो, शरीर के इतने अधिक भाग हिलें, जितने तुम हिला सकते हो। न्यूफ्राउडलैंड कुत्ता जब पानी में से बाहर निकलता है, तो जिस तरह पानी झाड़ने के लिये अपने बदन को हिलाता है, उसे देखकर समझ जाइए कि हमारा क्या अभिप्राय है।

शिथिल करने की ये सब तरकीबें, यदि उचित रीति से शुरू और समाप्त की जायें, तो अभ्यास करनेवाले को नई शक्ति दे देंगी और अपने काम को करने के लिये वह फिर उत्तारु हो जायगा। उसको वैसा ही मालूम होगा, जैसा धकावट के बाद भरनींद सोने और उठकर मल-मलकर स्नान करने से मालूम होता है।

मन के शिथिल करने का अभ्यास

इस अध्याय को समाप्त करने के पहले मन के शिथिल करने की कसरत दे देना भी अच्छा होगा। शरीर के शिथिल करने का प्रभाव मन पर पड़ता है और उसे विश्राम देता है परंतु मन के शिथिल करने का भी प्रभाव शरीर पर पड़ता है और उसे विश्राम देता है। इसलिये यह अभ्यास उस मनुष्य की आवश्यकता को पूरी कर सकता

है, जिसको इस अभ्यास में पहले लिखी हुई बातों से विश्राम में मगान न मिला हो ।

धुपचाप शरीर को दीला करके सुखासन में बैठ जाओ और धरने मन को बाहरी चीजों और जगत्तात् से हटा लो; क्योंकि इसमें भी मानसिक बल व्यय होता रहता है । अपने ध्यान को भीतर अमर्श आत्मा पर लगा दो । ऐसा जगत् करो कि तुम शरीर से बिल्कुल परे हो और इसे, बिना अपना व्यक्तित्व छोड़ किए हुए छोड़ सकते हो । तुम्हें एक आनन्दमय विश्राम और शांति तथा सतोप का अनुभव होगा । ध्यान को पार्थिव शरीर से हटाकर ऊँचे "ब्रह्म" में, जो अमर्श तुम हो, जमाना आवश्यक है । अपने चारों ओर जो विसृत सृष्टि है, करोड़ों सूर्य अपने पृथ्वी के मार्निद ग्रहों से घिरे हुए हैं, और कहीं-कहीं जो इससे भी बहुत बड़े हैं, उनका ध्यान करो । देख और काल के विस्तार का ओर मन की भावना फैलाओ, जीवन को इन सारी दुनियाओं में फैला हुआ देखो, और तब इस पृथ्वी और अपनी स्थिति पर विचार करो कि यह कैसा भूक्षि-कण के ऊपर एक कीट की भाँति है । तब अपने विचार ही में और ऊपर उठो और समझो कि यद्यपि तुम उस महत् का एक कण हो, तो भी तुम उस जीवन का एक अंग हो और उस आत्मा की एक किरण हो जो सबमें व्याप रहा है सोचो कि तुम अमर, नित्य और अविनाशो हो, उस संपूर्ण का एक आवश्यक अंग हो, और एक ऐसा अंग है कि जिसके बिना संपूर्ण रह ही नहीं सकता, संपूर्ण की बनावट का पूरा करनेवाला अंग तुम्हीं हो । ऐसा अनुभव करो कि तुम उस महत् जीवन के सबसे जगाव रखते हो, संपूर्ण का जीवन तुममें स्फुरण कर रहा है; महत् जीवन का सारा महासागर तुमको अपने हृदय पर दबाराप रहा है । और तब जागकर अपने पार्थिव जीवन में आओ, तब तुम्हें मालूम होगा कि तुम्हारा शरीर साज़ा हो गया है, तुम्हारा मन शांत

और चलवान् हो गया है ; और तब तुम उस काम में लिपट जाओगे, जिसको बहुत दिन से टालते चले आते हो । तुम मानस के ऊपरी लोको में भ्रमण करने से काम उठाए और चलवान् हो गए हो ।

क्षण-भर का विश्राम

काम करते करते क्षण भर का विश्राम पा जाने की तरकीब, उड़ते-उड़ने विश्राम पा जाने की तरकीब, जैसा कि हमारे नवयुवक मित्र शिष्यों में से एक ने इसे कहा है—नीचे लिखी जाती है—

सीधे खड़े हो, सिर ऊँचा और कंधे पीछे को दबे हों, तुम्हारी भुजाएँ बगल में ढीली लटकती हों । तब अपनी एड़ियों को धीरे-धीरे भूमि से उठाओ, शनैः-शनैः अपने भार को पैर के पंजा पर रखते जाओ, और साथ ही-साथ अपनी भुजाओं को बगल से ऊपर उठाते जाओ तब तक कि घेगिद्ध के फैले हुए पखने की भाँति न हो जायँ । ज्यों-ज्यों भार पंजों पर पड़ता जाय और भुजाएँ फैलती जायँ, स्यों-स्यों श्वास भीतर खींचते जाओ और तुम्हें उड़ने की भाँति मालूम होने लगेगा । तब धीरे धीरे श्वास छोड़ते जाओ और शरीर का भार फिर एड़ियों पर लाते जाओ और भुजाओं को नीचे पड़ालों में लाते जाओ । यदि ऐसा करना तुम्हें अच्छा लगे, तो इसे कई बार करो । जों पर उठने और भुजाओं को फैलाने से एक प्रकार के हलके-पन और स्वतंत्रता का अनुभव होगा, जिसको समझने के लिये इसका अभ्यास ही करना पड़ेगा ।

तेईसवाँ अध्याय

शारीरिक व्यायाम का लाभ

मनुष्य को प्रारम्भिक दश में शारीरिक व्यायाम की शिक्षा की आवश्यकता न थी—जड़की और नवयुवकों को, जो स्वाभाविक रुचि के हैं, अब भी आवश्यकता नहीं है। मनुष्य के जीवन की प्रारम्भिक दशा उसको अनेक प्रकार की पुष्कल क्रियाओं में व्यस्त रखती थी, उसे बाहर काम करना पड़ता था, और व्यायाम की उत्तम-से उत्तम दशाएँ प्राप्त हो जाती थीं। उसे अपने लिये भोजन ढूँढ़ना, उसे तैयार करना, अपनी प्रसिल उत्पन्न करना, अपना घर बनाना, ईंधन जुटाना और सदस्यों के काम करने पड़ते थे, जो उसके सादे जीवन के सुख के लिये आवश्यक थे। परंतु मनुष्य ज्यों-ज्यों सभ्य होने लगा, ज्यों-ज्यों अपने कामों के भाग दूसरों के हवाले करने लगा, और स्वयं किसी दूसरे प्रकार के काम में लग गया; अतः में अब ऐसा हो गया है कि हममें से बहुत लोग वास्तव में कुछ भी शारीरिक काम नहीं करते और कुछ लोगों को एक ही प्रकार का कठिन परिश्रम करना पड़ता है। दोनों को अस्वाभाविक जीवन व्यतीत करना होता है।

शारीरिक परिश्रम, बिना मानसिक क्रियाओं के मनुष्य के जीवन को दुठना कर देता है। वैसे ही बिना शारीरिक परिश्रम के केवल मानसिक क्रियाएँ भी उसे दुठना बना देती हैं। प्रकृत सभ्यता चाहती है—सुनकर मध्यमता पथ चाहती है। स्वाभाविक साधारण जीवन के लिये मनुष्य की शारीरिक और मानसिक सब शक्तियों का व्यवहार में आ जाना बहुत आवश्यक है। और यह जो अपने जीवन को इस प्रकार से नियमित करता है कि

शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के परिश्रम हुआ करते हैं, वही सबसे अधिक स्वस्थ और सुखी होता है।

बच्चों को आवश्यक व्यायाम उनके खेलों में मिल जाता है, और उनकी स्वाभाविक प्रवृत्ति उन्हें खेल कूद में लग जाने की प्रेरणा करती है। चतुर मनुष्य अपने मानसिक परिश्रम के बाद खेल कूद भी अच्छी तरह कर लिया करते हैं। नए नए खेल जो अब धीरे धीरे प्रचार पा रहे हैं, उनसे विदित होता है कि मनुष्य की स्वाभाविक प्रवृत्ति अभी मरी नहीं है।

योगियों का यह विश्वास है कि खेल की प्रवृत्ति—यह वेदना कि कसरत चाहिए—वही प्रवृत्ति है, जो मनुष्य से रचिकर जीविका के लिये—परिश्रम कराती है—यह क्रिया के लिये—भिन्न भिन्न क्रियाओं के लिये—प्रवृत्ति की प्रेरणा है। स्वाभाविक स्वस्थ शरीर वही है, जो अपने सब अंगों में समान पुष्टि पाए हुए है, और कोई अंग उचित पोषण नहीं पाता, जब तक उस अंग द्वारा समुचित परिश्रम न किया जाय। जिस अवयव से कम काम लिया जाता है, वह साधारण पोषण की अपेक्षा कम पोषण पाता है, और समय पाकर निर्बल हो जाता है। प्रकृति ने मनुष्य के शरीर के प्रत्येक अंग और भाग के लिये स्वाभाविक उद्यमों और खेलों के द्वारा व्यायाम नियत किया है। स्वाभाविक उद्यम से हमारा अभिप्राय उस उद्यम से नहीं है, जो शरीर के केवल किसी विशेष अंग से लिया जाता है; क्योंकि जो मनुष्य केवल एक ही प्रकार का कार्य करता है, वह केवल थोड़ी-सी मांसपेशियों से अधिक काम लेता है और उसकी अन्य मांसपेशियाँ जकड़ जाती हैं; उसे भी व्यायाम की उतनी ही आवश्यकता है जितनी मेज़ के पास बैठकर दिन भर काम करनेवाले को होती है; अतः इसना है कि पहले को दूसरे की अपेक्षा बाहर काम करने से लाभ होता है।

हम वर्तमान शारीरिक शिक्षा को खुले मैदान के उद्यम और खेल के स्थाप पर बहुत ही नीन स्थानापन्न समझते हैं। इनमें कोई मनोरञ्जना नहीं होती और जिस प्रकार उद्यम और खेल में मन प्रत्यक्षता पूर्वक लगाकर काम करता है, वैसा इसमें नहीं करता। परन्तु किसी प्रकार का व्यायाम हमके अभाव की अपेक्षा अल्प है। परन्तु हम उस व्यायाम के बिलकुल ही विरोधी हैं, जिससे कुछ ही मांसपेशियों की वृद्धि होती है और पहलवानी के खेल किए जाते हैं। यह सब अस्थायिक बात है। शारीरिक शिक्षा का पूर्ण पूरा पद्धति यह है, जो सारे शरीर का यथोचित विकास करती है, सब मांसपेशियों से काम लेती है—सब भागों को पुष्ट करती है, जो व्यायाम में यथासाध्य अधिक से अधिक मन लगाव उत्पन्न करे और जो अपने शिष्यों को खुले मैदान में रखे।

योगी लोग अपने प्रतिदिन के जीवन में अपने कामों को आप करते हैं और इस तरह बहुत सा व्यायाम पा जाते हैं। ये जगहों में बहुत दूर तक घूम फिर भी आते हैं (य लोग जगह-जगह पहाड़ों को मैदान और बड़े-बड़े शहरों की अपेक्षा अधिक पसन्द करते हैं)। अपने ध्यान और अभ्यसन के बीच-बीच में ये अनेक प्रकार के इसके व्यायाम भी कर लिया करते हैं। इनके व्यायाम में कोई नूतन बात नहीं है। इनके व्यायाम में मूल और प्रधान अंतर अन्य व्यायामों में यह है कि ये शरीर की गतियों के साथ मन का भी प्रयोग करते हैं। जिस प्रकार उद्यम और खेल में जी लगने से मन का प्रयोग होता है, उसी तरह योगी अपने व्यायाम में भी मन लगाता है। यह अपने व्यायाम में जी लगाता है और अपनी आकांक्षा के प्रयत्न से संचालित भाग में प्राण की अधिक मात्रा भेजता है। इस तरह उस कई गुना अधिक लाभ होता है, और कतिपय मिनटों ही का व्यायाम से उसे उस व्यायाम का दशगुना लाभ होता है, जो यों ही जापरवादी में बिना जी लगाए किया जाता है।

इच्छित भाग में जो लगाने का क्रिया आसानी से साधी जा सकती है। केवल इतना ही आवश्यक है कि इस बात पर पक्का विश्वास कर लिया जाय कि यह हो जायगा; इस तरह सदेह के कारण जो भीतरी बाधाएँ पड़ती हैं, वे न पड़ेंगी। तब केवल मन को आज्ञा दो कि उस भाग में प्राण भेजे और रुधिर-संचार को बढ़ावे। मन इसको अनिच्छापूर्वक तो कुछ न-कुछ करता ही है, जब शरीर के किसी भाग पर ध्यान आकर्षित होता है; परन्तु आकांक्षा का प्रयोग करने से प्रभाव और भी अधिक बढ़ जाता है। थय आकांक्षा के प्रयोग करने में भी यह आवश्यक नहीं है कि भौहें सिकोड़ी जायँ, मुट्ठी बाँधी जायँ, और प्रबल शारीरिक प्रयत्न किया जाय। बहुत सरल उपाय अभीष्ट फल को प्राप्त करने का यह है कि जिस बात को हम चाहते हैं, उसके लिये पूरी आशा और भरोसा करें कि वह अवश्य हो जाय। यही पूरी आशा और भरोसा आकांक्षा की प्रभावशाली आज्ञा है—इसका प्रयोग कीजिए और बात सिद्ध है।

उदाहरण के लिये यदि आप अपनी कलाई में अधिक प्राण भेजा चाहते हैं और वहाँ का रुधिर-संचार बढ़ाया चाहते हैं और इसके द्वारा उसका पुष्टि की उत्पत्ति किया चाहते हैं, तो केवल मुँहा को बंदोर कीजिए और तब शनै-शनै उसे फैलाने लीजिए, अपनी दृष्टि या अपने ध्यान को कलाई पर जमाए रहिए और अपने अभीष्ट का ध्यान किए रहिए। इसको कई बार कीजिए, तो आपको मालूम होगा कि आपन कलाई की कोई अस्थि कसरत मखी भँति कर रही है, यद्यपि आपने उससे कोई भी प्रबल गति नहीं कराई और न किसी कसरत के औजार आदि का व्यवहार किया। इस सरलीय का प्रयोग शरीर के कई अंगों पर कीजिए उन अंगों से कोई भी गति कराते रहिए, जिसमें आपका ध्यान वहाँ लगा रहे तो आपका बहुत जल्द कुली मालूम हो जायगी और जब कभी आप किसी

साधारण सरल व्यायाम को करने लगेंगे, तो यह बात स्वयं आप ही आप होने लगेगी। सचेष्ट यह है कि जब आप कोई व्यायाम करने लगें, तो इन बातों पर ध्यान जमाए रहें कि आप क्या और किसलिये कर रहे हैं; तब आपको पूरा फल बहुत जल्द मिल जायगा। अपने व्यायाम को जीवित और मनोरंजक बनाए रहिए; और लापरवाही से बिना मन लगाए खगों को कसरत करने से बाज़ आइए। व्यायाम में कोई मन लगाव की बात मिछा दीजिए और तब उसका उपयोग कीजिए। इस प्रकार मन और शरीर दोनों लाभ उठाते हैं। व्यायाम समाप्त होने पर आपको ऐसी तमतमाहट और प्रसन्नता मालूम होगी, जैसी बहुत दिनों से न मालूम हुई होगी।

अगले अध्याय में हम थोड़ी साधारण कमरतें देते हैं, जो, यदि उनका अभ्यास किया जाय तो, शरीर के अंगों के लिये सब आवश्यक गतियों को देंगी, प्रत्येक भाग काम करेगा, प्रत्येक अणु सब शक्ति प्रकट करेगा, और आप केवल अच्छी तरह से विकारा ही न पावेंगे, किंतु सिपाही की भाँति साधे रखे हो जावेंगे और पदचालन की भाँति सुस्त और कुर्तिले बन जावेंगे। इन कमरतों के कुछ भाग तो योगियों के आसन और मुद्राओं में लिए गए हैं और कुछ भाग योरोप और अमेरिका की शारीरिक शिक्षा से लिए गए हैं, जो वहाँ की पलटनों में व्यापक होते हैं। वे पलटनों की शारीरिक शिक्षागले पूर्वीय कमरतों का भी अध्ययन किए हुए हैं और उनमें से वेने भाग से लिए हैं जो उनके उद्देश्य के अनुकूल हैं; और इन लोगों ने कमरतों की एक ऐसा माला बना ली है, जो करने में तो बहुत साधी और सरल है, परंतु परिणाम में बहुत आश्चर्यजनक प्रभाव उत्पन्न करनेवाली है। इस पद्धति की सादगी और सरलता के कारण आप इसका निरादर न करें। इसी की आपको ध्यान

शक्ति थी; इसके अनावश्यक अंग निकाल दाले गए हैं। इनके विषय में अपने मन को स्थिर करने के पदले इनकी परीक्षा तो कर लीजिए। मैं आपको शरीर से नया बना दूँगी, यदि आप उचित समय और उचित श्रद्धा इनके अभ्यास में लगावेंगे।

साधारण सरल व्यायाम को करने लगेंगे, तो यह बात स्वयं आप ही आप होने लगेगी। सचेत यह है कि तब आप कोई व्यायाम करने लगें, तो इन बातों पर ध्यान जमाए रहें कि आप क्या और किसलिये कर रहे हैं; तब आपको पूरा फल बहुत जल्द मिल जायगा। अपने व्यायाम को जीवित और मनोरंजक बनाए रहिए; और लापरवाही से बिना मन लगाए अंगों को कसरत करने से बाज़ आइए। व्यायाम में कोई मन-लगाव की बात मिला दीजिए और तब उसका उपयोग कीजिए। इस प्रकार मन और शरीर दोनों लाभ उठाते हैं। व्यायाम समाप्त होने पर आपको ऐसी समतमाहट और प्रसन्नता मालूम होगी, जैसी बहुत दिनों से न मालूम हुई होगी।

अगले अध्याय में हम थोड़ी साधारण कसरतें देते हैं, जो, यदि उनका अभ्यास किया जाय तो, शरीर के अंगों के लिये सब आवश्यक गतियों को देंगी, प्रत्येक भाग काम करेगा, प्रत्येक अवयव शक्ति ग्रहण करेगा; और आप केवल अच्छी तरह से विकसित ही न पावेंगे, किंतु सिपाही की भाँति सीधे खड़े हो जावेंगे और पहलू घान की भाँति चुस्त और फुर्तीले बन जावेंगे। इन कसरतों के कुछ भाग तो यागियों के आसन और मुद्राओं से लिए गए हैं और कुछ भाग योरोप और अमेरिका की शारीरिक शिक्षा से लिए गए हैं, जो यहाँ की पलटनों में व्यवहृत होते हैं। ये पलटनों का शारीरिक शिक्षावाले पूर्वीय कसरत का भी अध्ययन किए हुए हैं और उनमें से जेम भाग ले लिए हैं जो उनके उद्देश्य के अनुकूल हैं; और इन लोग ने कसरतों की एक ऐसी माला बना ली है, जो करने में तो बहुत सार्थ और मरल है, परंतु परिणाम में बहुत आश्चर्यजनक प्रभाव उत्पन्न करनेवाली है। इस पद्धति की मादगी और सरसता के कारण आप इसका निरादर न करें। इसी की आपको भाव

शक्ति थी; हमके अनावश्यक अंग निकाल डाले गए हैं। इनके विषय में अपने मन को स्थिर करने के पहले इनकी परीक्षा तो कर लीजिए। ये आपको शरीर से नया बना देंगी, यदि आप उचित समय और उचित अर्द्धा इनके अभ्यास में लगावेंगे।

चौवीसवाँ अध्याय

योगियों के कुछ व्यायाम

इन कमरतों को आपको घटताने के पहले हम फिर आपके मन पर इस बात को अधिकतम करना चाहते हैं कि बिना जा लगाए कमरत अपना फल नहीं देती। आपको अपनी कमरत में जी लगाने का प्रयत्न करना होगा कि उसमें कुछ मन भी लगा रहे। आपको उस कमरत को पसंद करना पड़ेगा और इस बात पर ध्यान करना पड़ेगा कि इसका मतलब क्या है। इस सलाह का अनुसरण करने से आपको इस काम में कई गुना अधिक लाभ होगा।

खड़े होने की स्थिति

प्रत्येक कमरत को स्वामाविक रीति से खड़े होकर तुम्हें शुरू करना चाहिए अर्थात् तुम्हारी पंखियाँ एकत्र रहें, निर डेंचा, अर्धे सामने, बंधे पीछे, छाते फैली, पेट थोड़ा भीतर खिंचा और भुजाएँ थाल पर छटकती हों।

(१) अभ्यास

(१) भुजाओं को अपने समान बाधा फैलाओ, डेंगाई कंधों के समान रहे, हाथों की इंगलियाँ एक दूसरी को छूती रहें।

(२) हाथों को झोंका देकर पीछे पेंचो जब तक हाथ बंधों में सीधे घातों के सामने, या उसमें भी कुछ पीछे, यदि आसानी से जा सकें, न थके जायें ; सजी में पाली स्थिति में छाओ, और इसे कई बार करो। भुजाओं का बड़ी तेजी से झोंका देना चाहिए और धैर्यवश और जीवट के साथ धनमने होकर काम मत करो, बिना जा लगाकर बरला। यह कमरत छाती, कंधा की मांसपेशियों

आदि के विकास करने में सभी लाभदायक है । हाथों को झोंका देकर पीछे ले जाने में यदि तुम पैर के पंजों पर हो जाओ और आगे खाने में फिर एड़ियों पर आ जाओ तो और भी अच्छा होगा । बार-बार की आगे पीछेवाली गति तेज़ पेंडुलम की भाँति तालयुक्त होनी चाहिए ।

(२) अभ्यास

(१) भुजाओं को कंधों से सीधा सरल की ओर फैलाओ, गाय खुले रहें , भुजाओं को इसी तरह फैलाए ही हुए एक वृत्त में (जो बहुत बड़ा न हो) घुमाओ, भुजाओं को जहाँ तक भव हो पीछे ही की ओर दबाए रहो और हाथ वृत्ताकार घूमते समय झंझ की लाइन के सामने न आने पावें । वृत्त बनाना जारी रखो जब तक मान लो कि १२ न हो जायें । यदि योगियों के तरीके से पूरी साँस ले लेंगे और बहुत से वृत्तों तक उसे रोक लेंगे तो और भी अच्छा होगा । इस कसरत से छाती, कंधे और पीठ विकसित होते हैं ।

(३) अभ्यास

(१) भुजाओं को अपने सामने सीधा फैलाओ, प्रत्येक हाथ की कनिष्ठिका अँगुलियों एक दूसरी को छूती रहें, इधेलियाँ ऊपर की ओर हों । (२) तब छोटी अँगुलियों को छूते ही रहे हुए हाथों को टेढ़ा वृत्ताकार गति से सीधा ऊपर लाओ, जब तक दोनों हाथों की अँगुलियों के छार सिर के ऊपरी भाग को ललाट क पिङ्गवादे न छुएँ, अँगुलियों की पीठ छूती रहें, ज्यों ज्यों गति हो र्यों-र्यों कुहनियाँ साइर की ओर होती जायें (जब अँगुलियाँ सिर को छुएँ, अँगूठे पीछे की ओर इंगित करते रहें), और अंत में वज्रनों की ओर हो जायें । (३) अँगुलियों को सण मर मिर का पीछा छुए रहने दो और तब कुहनिपा को पीछे खींचकर (जिससे कंधे भी पीछे को दब जाते हैं)

मुजाओं को टेढ़ी गति से पीछे की ओर दबाओ जब तक वे पूरी लंबी होकर खड़े होने की स्थिति में मार्ग में न आ जायें।

(४) अभ्यास

(१) मुजाओं को कंधे से घालों की ओर सीधा फैलाओ। (२) तब मुसलियों को उसी स्थिति में फैलाए हुए मुजाओं को कुहनियों पर टेढ़ा करो और कलाइयों को घुसाकार गति से ऊपर लाओ जब तक फैली हुई अँगुलियों के छोर कर्चों के ऊपरी भाग को छू लें। (३) अँगुलियों को इसी अंतिम स्थिति में रखे हुए कुहनियों को झोका देकर सामने की ओर लाओ कि वे एक दूसरी को छू लें या छूने के निकट हो जायें (थोड़े अभ्यास से वे छूने लगेंगे)। (४) तब अँगुलियों को उसी स्थिति में रखे हुए कुहनियों को इतना पीछे ले जाओ जितना ले जा सको। (थोड़े अभ्यास से ये बहुत पीछे जाने लगेंगी) (५) कुहनियों को कई बार आगे पीछे ले जाओ।

(५) अभ्यास

(१) हाथों को नित्य पर रखो, अँगूठे पीछे की ओर, कुहनियाँ पीछे की ओर हों। (२) शरीर को नित्य से आगे की ओर टेढ़ा करो जहाँ तक तुम टेढ़ा कर सको, पर छाता को चौड़ा किए और कर्चों को पीछे ही दबाए रहो। (३) शरीर को पहले खड़े होने की स्थिति में लाओ। हाथ नित्य ही पर रहे, और तब पीछे मुको। इन गतियों में घुटनों को टेढ़ा न करना चाहिए, और गति धीरे धीरे करनी चाहिए। (४) तब हाथ नित्य ही पर रख दाहनी ओर धीरे धीरे मुको, एड़ियों भूमि पर दृढ़ पनी रहें, घुटने टेढ़े न होने पावें, और शरीर छँटने न पावे। (५) पहली स्थिति पर आओ और तब शरीर को धीरे धीरे, माई ओर मुकाओ, पिछली गति में दो हुई सूचनाओं का अनुसरण किए रहो। यह बसरत कुछ थकावट लाने वाली है, और पहले इसमें अतिशय मत्त करना धीरे धीरे आगे

बढ़ना । (६) हाथ उसी तरह नितबों ही पर रखे हुए शरीर के ऊपरी भाग को, कमर से ऊपर चारों ओर वृत्ताकार घुमाओ, जिसमें सिर सबसे बड़ा वृत्त घनावे । पर खिसकने और घुटने टेढ़े न होने पावें ।

(६) अभ्यास

(१) सीधे खड़े होकर, भुजाओं को सीधा सिर के ऊपर उठाओ, हाथ खुले रहें और जब भुजाएँ मिर के ठीक ऊपर चली जायँ तब अँगूठे एक दूसरे को छूते रहें, हथेलियाँ आगे की ओर रहें । (२) तब बिना घुटनों को टेढ़ा किए, शरीर को कमर से नीचे झुकाओ और फैली हुई अँगुलियों के छोरों से भूमि को छूने का यत्न करो यदि तुम पहले इसे न कर सको तो जहाँ तक बन सके यत्न करो और शीघ्र तुम इसे ठीक करने लगानगे—परन्तु स्मरण रहे कि न घुटने टेढ़े होने पावें और न भुजाएँ । (३) उठो और इसे कई बार करो ।

(७) अभ्यास

(१) सीधे खड़े होकर और हाथों को नितबों पर रखे हुए, अपने को पैर के पंजों पर कई बार उठाओ । जब पंजों पर उठ जाओ, तो जल्द भर ठहर जाओ, तब एड़ियों को फिर भूमि पर आ जाने दो, फिर ऊपर लिखे अनुसार ऊपर उठो । घुटनों को टेढ़ा न होने दो और एड़ियों को एकत्र रखो । यह कमरत ढाँगी को पिछली मांस पेशियों (पौली) को उद्यत करती है, और शुरु में यहाँ कुछ पीड़ा सी होने लगेगी । यदि आपको यहाँ की मांसपेशियाँ विकसित न हों तो इस कसरत को कीजिए । (२) हाथों को नितबों ही पर रखे हुए अपने पैरों को दो फ्रीट के फ्रासले पर रखिए और तब शरीर को बैठने की स्थिति में लाइए, थोड़ा ठहरकर फिर पहली स्थिति में ले आइए । इसे कई बार कीजिए, पर पहले अतिशय न

(५) तीसरी स्थिति पर आओ, पीठ के बल, लंबान भर, मुभा को सीधा ऊपर सिर की ओर उठाए हुए रहो और अँगुलियों। पीठें भूमि को छूती रहें । (६) तब धीरे धीरे शरीर को बैठन। स्थिति में लाओ, भुजाएँ कंधों के सामने बाहर की ओर फैल रहें । तब धीरे धीरे फिर पड़ जाने की स्थिति में लाओ और उठ और पड़ जाने की क्रिया कई बार करो । (७) तब फिर मुँह को पेट के बल उलट लाओ और नीचे लिखी हुई स्थिति को धार करो ; सिर से पैर तक शरीर को फड़ा करो, अपने शरीर को उठाओ जब तक शरीर का कुछ बोझ एक ओर तुम्हारी हथेलियों पर (भुजाएँ आगे की ओर सीधी तनी रहें) और दूसरी ओर पैरों अँगूठों और अँगुलियों पर न आ जाय । तब धीरे धीरे भुजाओं के कुहनियों पर टेढ़ी करने लगो और छाती को भूमि पर जाने दो तब अपनी भुजाओं को सीधी और फड़ी करने के द्वारा अपनी छाती और ऊपरी शरीर को ऊपर उठाओ, कुल मार भुजाओं पर रहे यह पिङ्गली गति ऊठिन है और शुरु से इसमें अति न करनी चाहिए ।

बड़े पेट को पचकाने का अभ्यास

यह कसरत उन लोगों के लिये है, जिनका पेट बहुत बड़ गब हो, जो अति अधिक चरबी यहाँ एकत्र हो जाने से होता है । इस कसरत को उचित रीति से करने से पेट बहुत छोटा हो सकता है—परन्तु सवदा स्मरण रहे कि सब बातों में मध्य धृति रहनी चाहिए, और अति किमी बात में न करो, न शीघ्रता ही करो । कसरत यों है (१) सब हवा प्ररवास द्वारा याहर निकाल दो (बहुत जोर मत लगाओ) और सब पेट को भीतर और ऊपर खींचो जहाँ तक तुम खींच सको तब जण-भर रोक रखो और फिर स्वाभाविक स्थिति में आने दो । कई बार इसे करो, तब एक दो साँस ले लो और थोड़ा विश्राम कर लो । फिर कई बार पेट को

वैसा ही भीतर खींचो और बाहर जाओ। इस थोड़े अभ्यास से पेट की मांसपेशियों पर कितना अधिकार हो जाता है, यह बड़ी आश्चर्यजनक बात है। इस कसरत से केवल चर्बी ही की तहें नहीं घटेंगी, किंतु आमाशय की मांसपेशियाँ भी बड़ी बलवती हो जाएँगी। (२) पेट को अच्छी तरह मुलायमियत से मसो।

शरीर को कड़ा करने का अभ्यास

यह कसरत इसलिये है कि मनुष्य को सुंदर स्वाभाविक रीति से खड़े होने और चलने की प्राप्ति हो जाय, और उसकी ढाले-ढाले रहने और चलने की आदत छूट जाय। यदि अच्छी तरह से इसका अभ्यास किया जाय, तो इससे सीधी सुंदर गति (चाल) हो जावेगा। इससे आपकी चाल ऐसी हो जावेगी कि आपके प्रत्येक अवयव को फाफ़ी अवकाश रहेगा और शरीर का प्रत्येक अंग सुन्यव स्थित रहेगा। इस या इसी के समान किसी कसरत का अनुसरण बहुत-से देशों में सेना-नायकों द्वारा किया जाता है, जिससे नवयुवक अक्रूरों की चाल उचित और सुंदर हो जावे, परंतु सेनाओं में इस कसरत का बहुत अच्छा प्रभाव दूसरी जगह कसरतों से दृश्य जाता है और शरीर में अधिक कड़ापन आ जाता है; परंतु इस कसरत को पृथक् करने से वह दोष नहीं आने पाता। कसरत नीचे लिखी जाता है, इसको सावधानी से समझिए—(१) सीधे खड़े हो, एड़ियाँ एकत्र और पैर के अँगूठे थोड़ा बाहर की ओर झुके हों। (२) मुजाओं को बगल से ऊपर की ओर घुत्ताकार गति में ठाढ़ो कि हाथ सिर के ऊपर जाकर मिल जायें, अँगूठे एक दूसरे को छू लें। (३) घुटनों को सप्रत और शरीर को कड़ा किए हुए कुड़नियों टेढ़ी न होने पावें (और कंधे पीछे ही की ओर दबे रहें)। मुजाओं को घुत्ताकार गति में बगलों ही की सीध में नीचे लाओ जब तक छोटी अँगुलियाँ और हथेली के भीतरी किनारे ओंखों की

बागलों को छू न लें, हथेलियों का मुँह सामने की ओर हो। इसे कई बार करो, स्मरण रहे, धीरे धीरे हाथों की अंतिम स्थिति में इस गति से जाए जाने पर कंधों को आगे की ओर टेढ़ा होना असंभव हो जाता है। छाती थोड़ी उभर जाती है, सिर सीधा हो जाता है, पीठ सीधी और बीच में थोड़ी आगे की ओर झुकी हो जाती है (और यही उसकी स्वाभाविक स्थिति है); और घुटने सीधे रहते हैं। सचेत यह है कि आपका शरीर उत्तम, सीधी गठन का हो जाता है—अब इसी को सर्वदा प्रायम रखिए। इस स्थिति में खड़े होकर, कनिष्ठिका अंगुली को जॉइंट के ठीक बागल में रख कर कमरे की में घूम घूमकर टहलिए; और फिर इसी स्थिति से चला कीजिए। इस प्रकार थोड़ा अभ्यास करने से आश्चर्यमय उत्पत्ति होगी। परंतु इसमें अभ्यास और धैर्य की आवश्यकता है—इसी तरह सभी अच्छी बातों में अभ्यास और धैर्य की आवश्यकता हुआ करती है।

अब व्यायाम के विषय में जो हमें थोड़ा-सा कहना था, उसे हम कह चुके। बातें सीधी हैं, पर आश्चर्यमय उत्पत्ति देनेवाली हैं। इनमें शरीर के प्रत्येक भाग को परिश्रम करना पड़ जाता है, यदि सावधानी से इनका अभ्यास किया जाय, तो ये आपके शरीर को नया बना देंगी। सावधानी से अभ्यास कीजिए और इनमें जी लगाइए। इनमें मनोयोग दीजिए और इस बात पर ध्यान रखिए कि किस अभिप्राय से आप इस क्रिया या खेल को कर रहे हैं। जब आप कपरत करने लगें, “बल और उत्पत्ति” पर ध्यान रखें, तब आपको और भी बहुत अधिक लाभ होगा। भोजन के तुरंत पश्चात् व्यायाम मत करो। किसी व्यायाम को थोड़े ही बार दुहराओ और तब धीरे-धीरे उसे बढ़ाने लगा। दिन में कई बार थोड़ा-थोड़ा व्यायाम करो, तो वह एक ही बार बहुत-सा करने से अच्छा होगा।

ऊपर लिखा हुआ व्यायाम आपको उसना लाभ पहुँचावेगा, जितना अन्य व्यायामों से कठिनाता से प्राप्त होगा। ये कसरतें बहुत दिन की जाँच में ठीक सिद्ध होती आई हैं, और अब भी ठीक समय पर सुकूल हैं। जितनी ही ये गुणवर्धनी हैं, उतनी ही ये सरल भी हैं। इनका प्रयोग कीजिए और मजबान् हो जाइए।



पच्चीसवाँ अध्याय

योगियों का स्नान

इस पुस्तक के एक अध्याय को स्नान की प्रधानता दिखाने में लगाने की आवश्यकता न होती, परन्तु इस बीसवीं शताब्दी में भी बहुत-से ऐसे मनुष्य हैं, जो इस विषय के संबंध में वस्तुतः कुछ नहीं जानते। कहीं-कहीं तो मनुष्य थोड़ा बहुत ऊपरी शरीर को धो डालते हैं, परन्तु अधिकांश मनुष्य, जिनमें स्त्रियों की संख्या और भी अधिक होती है, स्नान पर ही ध्यान नहीं देते, वे या तो स्नान के नाम पर जल का स्पर्श कर लेते हैं या वह भी नहीं करते। इसलिये हम अपने पाठकों का ध्यान इस विषय की ओर आकर्षित करना अच्छा समझते हैं कि क्यों योगी लोग स्वच्छ शरीर रखने पर इतना जोर देते हैं।

प्राकृतिक अवस्था में मनुष्य को स्नान करने की इतनी आवश्यकता न थी। क्योंकि उसका शरीर तब स्वच्छ रहता था, उस पर श्रृष्टि होती थी, मादिर्यों और वृद्ध उसके शरीर से रगड़ खाया करते थे, और शरीर पर जमा हुआ मैल, जिसे शरीर भीतर से निकाल निकालकर ऊपर छोड़ता जाता है, साफ़ हो जाया करता था। प्राकृतिक मनुष्य के समीप नदियाँ और झरने होते थे, एकाध बार स्वाभाविक प्रवृत्ति से प्रेरित होकर उसमें शोते लगा लेता था। परन्तु वस्त्र का व्यवहार करने से ये बातें बदल गईं, और आजकल के मनुष्यों का यद्यपि उनके धमड़े अब भी भीतर से मैल निकाल निकालकर ऊपर फेर रहे हैं, अब पुरानी रीति से मैल साफ़ करना बहुत कठिन हो गया, और उसकी मैले शरीर पर तह-पर-तह जमती

जाती है और अतः में शारीरिक असुख और रोग उत्पन्न हो जाता है। यद्यपि शरीर खाली आँख से देखने में स्पष्ट देख पड़ता हो, पर वह वस्तुतः बहुत अधिक मैला प्रमाणित हो सकता है। यदि सूक्ष्म दशक यंत्र (स्कुप्टीन) से आप शरीर के चमड़े को देखें, तो मैला को देखकर आप घबरा जायेंगे।

मनुष्य की सब जातियाँ, जो तनिक भी सम्यता का अभिमान करती थीं, इस स्नान का अभ्यास करती आई हैं। सच बात तो यों है कि स्नान ही को हम एक ऐसी नाप मान सकते हैं, जिससे किसी जाति की सम्यता नापी जा सकती है। जिस जाति में जितना ही अधिक स्नान किया जायगा, उसमें उतनी ही अधिक सम्यता है और जिस जाति में स्नान की जितनी ही कमी है, उसमें उतनी ही असम्यता है। पुराने मनुष्य इस स्नान में बढ़ते-बढ़ते अतः में अतिशय को पहुँच गए और प्रकृति के भाग से पृथक् हो गए; वे सुगंधियों से स्नान करने लगे। यूनानी और रोमन लोग स्नान को सम्य जीवन की परम आवश्यक बात समझते थे, और बहुत-सी पुरानी जातियाँ इस विषय में आधुनिक जातियों से बहुत बढ़ी चढ़ी थीं। जापानी लोग आजकल इस स्नान के विषय में इूनियों के सब लोगों से आगे बढ़े हुए हैं। गरीब-से गरीब जापानी को चाहे भोजन न मिले, कुछ चिंता नहीं, पर विधिवत् स्नान अवश्य होना चाहिए। गरम दिनों में भी यदि आप जापानियों के झुमरुट में चले जायें, तो तनिक भी दुर्गंध आपको न मिलेगी। क्या अमेरिका और यूरोप में भी यह बात असंभव है? बहुत-सी जातियाँ स्नान को अपने मज़हब का एक अंग मानती थीं और अब भी मानती हैं, मज़हब के पुरोहित लोग स्नान की महिमा को समझते थे और उन्होंने इसे मज़हब में मिलाकर आवश्यक बना दिया। योगी लोग इसे मज़हब तो नहीं समझने, परन्तु स्नान का व्यवहार ऐसा करते हैं, जो मज़हब से भी अधिक है।

अब देखना चाहिए कि स्नान करना क्यों आवश्यक है। हममें से बहुत कम लोग इसकी पूरी महिमा समझते हैं। जो समझते हैं वे भी केवल इतना ही समझते हैं कि इससे मैल—प्रत्यक्ष मैल—साफ़ होता है। परंतु स्वच्छता तो आवश्यक वस्तु है ही, इसमें तो संदेह ही नहीं है, परंतु स्वच्छता के अलावा भी इसमें बड़े-बड़े गुण हैं। पहले यह देखना चाहिए कि चमड़े को स्वच्छ करने की आवश्यकता क्यों है।

हमने एक अध्याय में आपको समझा दिया है कि साधारण रीति से पसीने के बह जाने की बड़ी आवश्यकता है; यदि चमड़ों के विद्रव्य अवलंब हो जायें या बंद हो जायें, तो शरीर अपनी रक्तियात को बाहर नहीं निकाल सकता। और वह बाहर कैसे निकाला करता है? चमड़ा, रवास और गुदों के द्वारा। बहुत-से लोग गुदों का काम बड़ा देते हैं। जिसे उहें अपना और चमड़े का, दोनों का काम करना पड़ जाता है क्योंकि प्रकृति एक अवयव से दूसरा काम लेगी, परंतु काम को बिना कष्ट न रहेगी। चमड़े का प्रत्येक छिद्र उस नाड़ी का छोर है, जिसे चमड़े की नाली कहते हैं, और जो चमड़े के भीतर तक फैली रहती है। हमारे चमड़े के प्रत्येक वर्ग इंच में ऐसी ३००० छोटी नालियाँ होती हैं। वे लगातार एक द्रव बहावा करती हैं, जिसे पसीना और देह-वाष्प कहते हैं, जो ऐसा द्रव होता है, जो शरीर धर्म के मैल और रक्तियात से भरे हुए रुधिर में से निकलता है। आपको स्मरण होगा कि शरीर छय छय में पुराने निकम्मे रेशों को धुक् करता रहता है और इनके स्थान पर नए रेशों को स्थापित करता रहता है; और इन पुरानी रक्तियात का दूर होना वैसा ही आवश्यक है, जैसा घर के कूड़ा-कचरा का दूर होना जरूरी है। चमड़ा एक साधन है, जिसके द्वारा यह दूर किया जाता है। यह मैल यदि शरीर ही में रहने दिया जाय, तो यह रोगों के बीजाणुओं का वृद्धिस्थान हो

जायगा; और इसीलिये प्रकृति इसे दूर बहाया चाहती है। चमड़े से एक राशनदार द्रव भी निकलता है, जो चमड़े को कोमल और चिकना बनाए रहता है।

स्वयम् चमड़ा भी अन्य अवयवों की भाँति अपनी बनावट में बड़ा परिवर्तन पाया करता है। बाहरी चमड़ा ऐसे देहाणुओं से बना है, जो बहुत अस्थायी हुआ करते हैं, और लगातार केंचुज की भाँति छूटा करते हैं और उनके स्थान को पूरा करने के लिये नए देहाणु नीचे से ऊपर आया करते हैं। ये निकम्मे और व्यक्त देहाणु चमड़े के ऊपर रही पदार्थों की एक प्रकार की तह बना देते हैं, यदि मल-मलकर धो न डाले जायँ, इसमें संदेह नहीं कि उनमें से अनेकों तो काढ़े की रगड़ खा-खाकर गिर जाते और छूट जाते हैं परंतु बहुत बड़ा भाग रह जाता है; और उनके दूर करने के लिये नहाने धोने की आवश्यकता पड़ती है।

पानी के द्वारा शरीर के भीतरी अंगों की सिंचाई के अध्याय में हमने चमड़े के इन छिद्रों को खुले रखने की आवश्यकता दिखलाई दी है; और यह भी बतला दिया है कि यदि वे बंद कर दिए जायँ, तो मनुष्य शीघ्र ही मर जाय, जैसा कि पूर्वकाल की परीक्षाओं और घटनाओं से प्रमाणित होता है। यदि शरीर को धाकर साफ न किया जाय, तो इन निकम्मे देहाणुओं, रोगन और पताने से चमड़ों के छिद्र थोड़े बहुत बंद हो जायँ और फिर चमड़े की सतह पर यह मैलापन रोगों के कीटाणुओं को निमग्न देने लगे कि वे यहाँ आकर अपना घर बनायँ और वृद्धि करें। स्नान न करके क्या आप इन कीटाणुओं को न्यासा दे रहे हैं? हम ऊपर से आप हुए गर्दगुबार का ध्यान नहीं कर रहे हैं—हम जानते हैं कि उसको आप न छपेटे रहेंगे—परंतु आपने कभी भी अपने ही शरीर से निकले हुए इस मैल पर ध्यान दिया है? जो वैसा ही मैल है, जैसा ऊपरी मैल है और कभी-कभी उससे भी अधिक घुरा पल पैदा कर देता है।

प्रत्येक मनुष्य को कम से-कम दिन में एक बार अपने सारे शरीर को धो डालना चाहिए। स्नान के लिये बहुत उपयुक्त समय सुबह सोकर उठने का है। भोजन करने के ठीक पहले या परवाह कभी स्नान न करो। शाम का स्नान करना भी अच्छी बात है। स्नान करते समय मोटे कपड़े से शरीर को खूब रगड़ो, जिनसे मुर्दा घमड़ा छूट जाया करेगा और दधिरसचार भी उत्तेजित होगा। जब शरीर ठंडा हो, उस समय ठंडे पानी से कभी भी स्नान न करो। ठंडे पानी से स्नान करने के पहले कुछ कसरत करके अपने शरीर को गरम कर लो, तब स्नान करो। दुबकी मारकर स्नान करने में पहले सिर को भिगाकर तब छाती भिगाओ और तब दुबकी लगाओ।

ठंडे पानी से स्नान करने के पश्चात् योगियों की रीति है कि शरीर को हाथों से कपड़े के स्थान पर खूब मले और तब भीगे ही शरीर से सूखे कपड़े पहन लें। इससे जाड़ा अधिक मालूम होने के स्थान पर, जैसा कि कोई-कोई श्रमात्न करते हैं, उसके विपरीत गरमाहट मालूम होती है, और यदि थोड़ी-सी हलकी कसरत कर लें, तो यह गरमाहट और भी बढ़ जाती है। योगी लोग स्नान के पश्चात् प्रायः प्यामास किया करते हैं। यह प्यायाम बहुत कड़ा नहीं होता, और ज्यों ही सारे शरीर में पूरी तमतमाहट आ गई कि बंद कर दिया जाता है।

योगियों का प्यारा स्नान ठंडे पानी से होता है। वे सारे शरीर को हाथ से खूब मलते हैं, या पहले कपड़े से रगड़कर पीछे हाथ से मलते हैं, और साथ ही-साथ पूरी साँस खेने की क्रिया करते जाते हैं। सो कर उठने पर ये स्नान करते हैं और स्नान करने पर हलकी कसरत कर लेते हैं। जब मड़ी सर्दी पड़ती हो, तब वे दुबकी लगाकर स्नान नहीं करते, परंतु कपड़े से पानी को शरीर पर खगा लेते हैं तब हाथ से खूब मलते हैं। ठंडे पानी से स्नान करने पर आरच्यजनक

गर्मी आती है और ज्यों-ज्यों कपड़ा पहना जाता है, त्यों त्यों औजस समतमाइट मालूम होती है। इस योगियों की रीति से स्नान करने का यह परिणाम होता है कि शरीर बलवान् और हटा कटा हो जाता है, उसका मांस दृढ़, बलवान् और घना हो जाता है और झुफाम तो प्रायः योगियों को अज्ञात ही हो जाता है। इस स्नान का अभ्यास करनेवाला मनुष्य उस मजबूत और हट्टे-कट्टे वृत्त के समान हो जाता है, जो अनेक प्रकार की गर्मी-सर्दी के मौसिम को सहने में समर्थ होता है।

हम अपने शिष्यों को शुरू ही में अत्यन्त ठंडे पानी से स्नान करने में सावधान किए देते हैं। यदि तुम्हारे शरीर में जीवट की कमी हो, तब तो कदापि ऐसा मत करो। पहले सुखकर शीतलता के पानी से शुरू करो, तब दिनों के बीतने से ज्यों-ज्यों शरीर का जीवट बढ़ता जाय, त्यों-त्यों अधिक ठंडे पानी से स्नान किया करो। एक प्रकार की शीतलता या ताप का जल तुम्हें अत्यन्त सुखकर प्रतीत होगा, उस उसी को याद कर जो और वैसे ही जल से स्नान किया करो। सघेरे के ठंडे पानी से स्नान करना तुम्हें सुखकर होना चाहिए, न कि प्रायश्चित्त की भाँति दुःखकर। जब आपको एक बार उसका मज़ा मालूम हो जायगा, फिर आप उसको न छोड़ेंगे। इससे आप दिन भर अच्छी तरह रहेंगे। पहले ठंडा जल शरीर पर डोसते बहुत सर्दी मालूम होती है, पर थोड़े ही असें में प्रतिक्रिया प्रारम्भ हो जाती है और गरमाइट मालूम होने लगती है। यदि आप टब में स्नान करते हों, तो एक मिनट से अधिक टब में कभी न उहरें, और जब तक टब में रहें, शरीर को झूय मलते रहें।

यदि आप सघेरे इस प्रकार स्नान करते रहेंगे, तो आपको बहुत से गरम स्नानों की आवश्यकता न होगी। कभी गरम पानी से स्नान कर घेना अच्छा होगा। गरम पानी से स्नान करने में बदन को झूय

मज्जते रहिए और घमड़े को कपड़े से खूब सुखाकर तब कपड़े पहनिए।

वे मनुष्य जिन्हें दिन को बहुत चलना या खड़े रहना पड़ा हो, उन्हें रात को सोने के पहले पैरों को धो डालने से अच्छा सुख मिलेगा और रात को खूब नींद आवेगी।

अब ज्यों ही आप इस अध्याय को पढ़ जायें, त्यों ही भुलवान दें। परन्तु जो तरकीबें हममें बताई गई हैं, उनकी परीक्षा कीजिए और देखिए कि उनसे कितना लाभ होता है। जब थोड़े दिन आप इसकी परीक्षा कर लेंगे, फिर हमें कभी न छोड़ेंगे।

योगियों का सबेरे का स्नान

सबेरे के स्नान से सर्वोत्तम लाभ उठाने की भावना आपका नीचे लिखी हुई तरकीब से होगी। यह बहुत बल देनेवाली, शक्ति बढ़ानेवाली तरकीब है, जिससे आठ दिन भर सुखी रहेंगे।

पहले इसमें थोड़ी कमरत कर लनी होती है, जिससे रुधिरसंचार अच्छा होने लगता है और रात के सोने के बाद प्राण अच्छी तरह से शरीर में वितरित हो जाता है, जिससे शरीर स्नान करने के और उसके ज़ांभों को पूरी तरह से ठठाने के योग्य बन जाता है।

प्रारंभिक व्यायाम—(१) सीधे जमी स्थिति में खड़े हो, सिर ऊँचा, आँखें सामने, कंधे पीछे और हाथ घाटों में हों। (२) शरीर को धीरे धीरे पैर की अँगुलियों पर उठाया, साथ ही साथ धीरे धीरे पूरी साँस खींचते जाओ। (३) साँस का भातर हा फुल चुण तक रोक रखो और शरीर को उसमें समय तक उन्नी स्थिति में रखो। (४) धीरे धीरे पहली स्थिति में आओ और माथ ही साथ नाक द्वारा हवा को भी धीरे धीरे निकालते जाओ। (५) साक़ फटनेवाली क्रिया कर डालो। (६) इसे कई बार करो; एक बार एक टॉग से तब दूसरी से।

तब पदवी कही हुई तरकीब से स्नान करो। यदि तुम कपड़े के द्वारा स्नान किया चाहते हो, तो एक बर्तन में शीतल जल ले लो। (जो बहुत सर्द न हो, परंतु सुखकर और उतना ही शीतल हो कि प्रतिक्रिया जा सके।) एक मोटा कपड़ा या तौलिया लो, उसे पानी में भिगोओ और तब उसका आधा पानी निचोड़ डालो। पहले छाती और कंधे से शुरू करके पीठ, पेट, जाँघ, निचली टाँगें और तब पैरों को ध्रुव जोर से रगड़ो। शरीर को चारों ओर से रगड़ने में कपड़े को कई बार पानी में डुबो-डुबोकर आधा निचोड़ लिया करो, जिससे सारे शरीर को ताज़ा ठंडा पानी मिल जाया करे। चणमर ठहर जाओ और पूरी-पूरी दो-एक सर्सें ले लो, फिर मलने लगो। बहुत जल्दी मत करो, किंतु शक्ति से स्नान करो। पहले दो-एक बार ठंडे पानी से शरीर थोड़ा ढरेगा परंतु बहुत शीघ्र आदत पड़ जायगी, और तुम्हें अच्छा मालूम होने लगेगा। बहुत ठंडे पानी से स्नान प्रारंभ करने की शक्ति मत करो। परंतु धीरे-धीरे शीतलता कई दिनों में बढ़ाओ। यदि कपड़े से स्नान करने के स्थान पर टब में स्नान करना पसंद करते हो, तो वैसे ही पानी से टब को आधा भर लो और जब तक शरीर को मलने रहो, घुटनों के यत्न उसमें धँसे रहो, तब चणमर सारे शरीर को उसमें डुबोए रहो और तब एकदम बाहर आ जाओ।

चाहे कपड़े से स्नान करते हो चाहे टब में, शरीर को कई बार बहुत अच्छी तरह से हाथों से मलो। मनुष्य के हाथों में कुछ ऐसी शक्ति है, जिसका काम कपड़े से नहीं निकल सकता। एक बार परांपरा कर लीजिए। शरीर थोड़ा-थोड़ा भीगा ही रहे, तभी कपड़े पहन लो, तब जो विचित्र सुख मिलेगा, उसका अनुभव करके तुम्हें क्या आश्चर्य होगा। पानी से सर्दी मालूम पड़ने के स्थान पर सारे शरीर में कपड़ों के नीचे गर्मी आ जायगी। स्नान के पश्चात् नाचे ज़िखी हुई कसरत कर लो।

(१) सीधे खड़े हो, अपनी मुजाओं को अपने सामने सोंधे फैलाओ और उन्हें कंधों की उँचाई पर रखो, मुट्टियाँ बँधी और एक दूसरों को छूती हों; मुट्टियों को जोर से झोका देकर पीछे बाजों की सीध में या उससे भी तनिक पीछे जाओ, इससे छाती का ऊपरी भाग फैलता है, इसे कई बार करके चणमर विश्राम कर लो। (२) पहली स्थिति की अंतिम दशा में आ जाओ, अर्थात् मुजाएँ बाजों की ओर कंधों से सीधी फैली रहें; अब मुट्टियों को एक वृत्त में घुमाओ, आगे से पीछे को, तब पीछे से आगे को; तब बारी-बारी से दोनों मुट्टियों को वायु चक्की की मुजाओं की भाँति घुमाओ; इसे कई बार करो। (३) सीधे खड़े हो और हाथों को सिर के ऊपर ले जाओ, हाथ खुले रहें, अँगूठे एक दूसरे को छूते रहें, तब बिना घुटनों को टेढ़ा किए भूमि को अँगुलियों के छोरों से स्पर्श करने का यत्न करो—यदि तुम न छू सको, तो यत्न तो पूरा करो, पहली स्थिति में आ जाओ। (४) अपने को पैरों के पंजों पर ऊपर उठाओ, इसे कई बार करो। (५) खड़े होकर अपने पैरों को दो क्रीट क फासिले पर रखो, सब धीरे धीरे बैठने की स्थिति में नीचे दबो और फिर पहली स्थिति में आ जाओ। इसे कई बार करो। (६) पहली कसरत को कई बार करो। (७) साफ करनेवाली क्रिया करके प्रारम्भ कर लो।

यह कसरत उसनी टेढ़ी नहीं है, जितनी पहले पाठ में मादून देती है। यह ५ कसरतों का पञ्चमेल है, जो बहुत सादा और सरल है। इसके एक-एक खंड को समझकर अभ्यास कीजिए और एक-एक को सिद्ध कर लीजिए; तब सबको, मिला दीजिए। तब यह घड़ी की भाँति चलने लगेगी और थोड़े ही चर्यों में पूरी कसरत हो जावेगी। यह बहुत बल बढ़ानेवाली है, इससे सारा शरीर काम में आ जाता है, और यदि स्नान के ठीक बाद इस

कसरत को आप करते रहेंगे, तो नया शरीर मिल जाने का सुख भोगेंगे ।

शरीर के ऊपरी भाग को खूब मल मलकर धो ढालने से दिन भर शक्ति और जीवट बने रहते हैं ; रात को कमर से नीचे पैर तक मल-मलकर धो ढालने से रात को नींद खूब आती है और शरीर ताज़ा हो जाता है ।

द्वितीय सर्वा अध्याय

सूर्य की शक्ति

हमारे शिष्य लोग कुछ-न-कुछ ज्योतिष के प्रारम्भिक वैज्ञानिक मूलतत्त्वों से परिचित होंगे। अर्थात् सृष्टि के उस अत्यंत छोटे सड़ का कुछ ज्ञान पाए होंगे, जिसका हम अपनी आँखों से उत्तम-से उत्तम दूरबीन यंत्र के द्वारा, ज्ञान प्राप्त करते हैं, और जिसमें कोहों से स्थिर तारे हैं—जो सब-के-सब सूर्य हैं, जो हमारे सूर्य के बराबर और कोई-कोई तो इससे बहुत बड़े हैं। प्रत्येक सूर्य अपने सप्रदाय भर के ग्रहों, उपग्रहों आदि का शक्ति का केंद्र है। हमारे ग्रह-सप्रदाय के लिये शक्ति देनेवाला बड़ा केंद्र हमारा सूर्य है। हमारे ग्रह सप्रदाय में बहुत-से तो जाने हुए ग्रह हैं और बहुत-से ऐसे भी ग्रह हैं जिनका ज्योतिषियों को पता भी नहीं है। यह भूमि, जिस पर हम स्थित हैं, हमारे सूर्य के अनेक ग्रहों में से एक ग्रह है।

हमारा सूर्य अन्य सूर्यों की भाँति आकाश में लगातार शक्ति छोड़ रहा है। यही शक्ति ग्रहों को जीवित देती है और उन पर जीवन सम्भव कर देती है। सूर्य की किरणों के बिना भूमि पर जीवन असंभव हो जाता—तुच्छाति-तुच्छ जीव भी न जी सकते। हम सब लोग जीवित—जीवनबल—के लिये सूर्य पर अवलम्बित हैं। यह जीवित जीवनबल या शक्ति वही पदार्थ है, जिसे योगी लोग प्राण कहते हैं। इसमें संदेह नहीं कि प्राण सर्वव्यापक है; परंतु कुछ ऐसे केंद्र हुआ करते हैं, जो प्राण को खींचा और छोड़ा करते हैं—मानो एक स्थायी धारा बहावा करते हैं। विद्युत् शक्ति सर्वव्यापक है; परंतु डायनो (dynamo) और ऐसे ही अन्य केंद्र प्राण

शक्य होते हैं कि उसे समग्र करें और घनीभूत बनाकर प्रवाहित करें। सूर्य और उसके ग्रहों के मध्य में प्राण की अनवरत धारा जारी रहती है।

यह बात मान ली गई है (आधुनिक विज्ञान भी इसमें प्रतिवाद नहीं करता) कि सूर्य जलती हुई आग की ढेरी है, एक प्रकार की जलती हुई भट्ठी है, और जो रोशनी और गरमी हम प्राप्त करते हैं, वे इसी भट्ठी की उत्पत्ति हैं। परंतु योगशास्त्रियों ने इसे भिन्न ही माना है। वे यह सिखाते हैं कि यद्यपि सूर्य का सगठन अथवा वहाँ की दशा हम लोगों की इस भूमि की दशा से इतनी भिन्न है कि मनुष्य का मन उस दशा को ठीक भावना भी नहीं कर सकता, तथापि सूर्य जलते हुए द्रव्य की वैसी ढेरी नहीं है, जैसी जलते हुए कोयले या गले हुए लोहे की ढेरियाँ हुआ करती हैं। योगी आचार्य लोग इन भावनाओं को स्वीकार नहीं करते। इसके विपरीत उनकी यह धारणा है कि सूर्य अधिकांश उन द्रव्यों से बना है, जो हास के आविष्कृत "रेडियम" के समान हैं। वे यह नहीं कहते कि सूर्य रेडियम ही से बना है, परंतु वे शताब्दियों से यही समझते आते हैं कि वह अनेकों ऐसे द्रव्यों से बना है, जिसके विषय में पश्चिमी सत्तार इतना सोच-विचार कर रहा है, और जिसको उसके आविष्कारों ने रेडियम नाम दिया है। हम यहाँ रेडियम का वर्णन नहीं करना चाहते, परंतु केवल इतना ही कह देते हैं कि यह उन्हीं गुणों और शक्तियों से युक्त है, जिन गुणों और शक्तियों से सूर्य के बनानेवाले अवयव भी थोड़े बहुत युक्त हैं। यह बात बहुत समझ है कि सूर्य के बनानेवाले अन्य अवयव भी इस पृथ्वी पर पाए जायें, जो रेडियम की समता रखते हों और कुछ कुछ अंशों में उससे भिन्न भी हों।

यह सौर्य द्रव्य गली हुई दशा में नहीं है, और न तो जलती हुई दशा में ही है, जैसा कि हम लोग अक्सर कहा करते हैं। परंतु

यह सर्वदा अपने ग्रहों से प्राण की धार खींचा करता है, और उस प्राण को प्रकृति की किसी आश्चर्यमय प्रक्रिया में पकाकर फिर। ग्रहों पर वापसी धारा द्वारा भेजा करता है। जैसा कि हमारे शिष्य लोग जानते हैं, हवा ही मूल भंडार है, जहाँ से हम लोग प्राण खींचा करते हैं, परंतु यह हवा स्वयम् सूर्य से प्राण ग्रहण करती है। हम बतला आए हैं कि जिस भोजन को हम खाते हैं, वह कैसे प्राण से भरपूर रहता है, जिसे हम लेकर अपने काम में काते हैं, परंतु पीछे अपना प्राण सूर्य से ग्रहण करते हैं। इस सूर्यमण्डल या सूर्य सम्प्रदाय के जिन सूर्य ही प्राण का महाभंडार है, जो एक बृहत् दिनामो की भाँति अपनी धाराओं को इस सूर्यसम्प्रदाय के प्रत्येक छोरों तक सर्वदा भेजा करता है और जीवन को, शारीरिक जीवन को, संभव बनाए है।

यह किताब वह स्थान नहीं है, जहाँ सूर्य की क्रियाओं की आश्चर्यजनक बातों का वर्णन किया जाय। योगी लोग इन बातों को अच्छी तरह जानते हैं। हम यहाँ पर अपने शिष्यों को केवल इतना ही बतला दिया चाहते हैं कि वे समझ जायँ कि सूर्य ही प्राण का आदि भंडार है और वही सब प्राणियों के जीवन का मूल है। इस अध्याय का मुख्य उद्देश्य यही है कि आपके चित्त पर बिठा ल दिया जाय कि सूर्य की किरणें शक्ति और जीवन से भरी हुई रहती हैं, जिन्हें हम अपने जीवन के प्रत्येक छया काम में लाया करते हैं, परंतु हम उतना काम में नहीं लाते, जितना ला सकते थे। आजकल के मध्य मनुष्य सूर्य से भय खाते हुए मालूम देते हैं। वे अपने कमरों को ढँधेरा बना देते हैं, अपने शरीर पर अनेक कपड़े पहन लेते हैं कि जिसमें सूर्य की किरणों से बचे रहें। वे सूर्य की किरणों से दूर भागते हैं। ठीक यहाँ ही स्मरण रखिए कि जब हम सूर्य की किरणों की बात कर रहे हैं, तो सूर्य की गर्मी से हमारा मतलब नहीं

हैं। गर्मी तो सूर्य की किरणों को पृथ्वी के पदार्थों के संपर्क में आने से उत्पन्न होती है। पृथ्वी के वायुमण्डल के बाहर ग्रहों के बीच का जो आकाश है, वहाँ बहुत कड़ी सर्दी पड़ती है, क्योंकि वहाँ सूर्य की किरणों को अवरोध देनेवाला कोई पदार्थ ही नहीं है। इसलिये जब हम कहते हैं कि सूर्य की किरणों का लाभ उठाइए, तो हमारा मतलब यह नहीं है कि जेठ की दुपहरी में घास बाहर बैठिए।

सूर्य की किरणों से दूर भागने की आदत छोड़िए। अपनी कोठरियों में धूप आने दोजिए। अपने वस्त्रों और बिछौनों से इतना मत डरिए। अपने उत्तम दाखान को सर्वदा बद मत रखिए। आप अपनी कोठरी को ऐसा तड़खाना नहीं बनाना चाहते कि जिसमें सूर्य की धूप ही न जाय, हम ऐसा ही प्रयास करते हैं। सुबह होते ही अपनी लिफ्टियों को खोल दीजिए कि धूप साधे या परावर्तित होकर कोठरी में आ जाय, तो आपका ऐसा वायुमण्डल मिल जाय करेगा कि शनै-शनै आपके घर में स्वास्थ्य, बल और जीवट भर जायेंगे और रोग, निर्बलता और निर्जीवता भाग जायगी—ईश्वर का प्रवेश होगा और दरिद्र निकल भागेगा।

घोड़े-घोड़े समय पर धूप खा लिया कीजिए। सड़क की धूप वाली बगल को मत छाड़िए। हाँ, जब बहुत ही ज्यादा गरम मौसम हो या दुपहरी हो उस वक्त आप धूपवाली बगल से बचने का यत्न कर सकते हैं। कभी कभी घाम से स्नान किया कीजिए। सूर्योदय से पहले ही जग जाइए और धूप में खड़े हो, बैठ या लेट जाइए कि आपका सारा शरीर ताज़ा हो जाय। यदि आपको अब सर मिले, तो आप शरीर के सब बलों को उत्तारकर बिना बल की बाधा के घाम खा लिया कीजिए। यदि आपने इसकी परीक्षा कभी नहीं की है, तो आप कैसे विश्वास करेंगे कि घाम खाने में कितना गुण है और घाम खाने के परचाय कितना बल मासूम देने क्षमता

है ? इस विषय को बिना विचारे मत छोड़ जाइए। सूर्य की किरणों की थोड़ी परीक्षा कर लीजिए और सूर्य से निःसृत निर्बाध प्राण की धार का कुछ लाभ उठा लिया कीजिए। यदि शरीर के किसी भाग में कोई विशेष निर्बलता हो, तो उस भाग पर सीधी पूर लगाने से आपको बहुत लाभ प्रतीत होगा।

प्रातः काल की सूर्य की किरणें अत्यंत लाभदायक होती हैं; और जिनकी आदत सवेरे जगने और इन किरणों से लाभ उठाने की पड़ गई है, उन्हें यह भागी समझना चाहिए और वे बधाई के योग्य हैं। पाँच घंटा दिन चढ़ जाने के बाद किरणों की प्राणदायिनी शक्ति घटने लगती है और शाम तक 'क्रमेंग' घन्ती ही जाती है आप ख्याल करेंगे कि फल की वे ब्यारियाँ या गमले, जिन्हें प्रातः काल की धूप मिलती है उनकी अपेक्षा जिन्हें दोपहर के बाद की धूप मिलती है, अधिक हरे भरे और सुखी रहते हैं। फल के सब प्रेमी इस बात को समझते हैं कि सूर्य की धूप पौधों के लिये उसनी ही आवश्यक है, जितना पानी, हवा और अच्छी मिट्टी आवश्यक है। थोड़ा पौधों का अध्ययन कीजिए—प्रकृति के मार्ग पर आ जाइए और वहाँ अपना समय पढ़िए, धूप और हवा पुष्टि की आश्चर्यजनक ओपधि है—आप क्यों और अधिक स्वच्छता से इनका व्यवहार नहीं करते ?

इस किताब में अन्यत्र हमने हवा, भोजन, पानी आदि से अधिक प्राण ग्रहण करनेवाली मन की शक्ति के विषय में बहुत कुछ कहा है। वही बात सूर्य की किरणों से भी प्राण ग्रहण करने में लगती है। आप उचित 'मासिक स्थिति' द्वारा लाभ को अधिक बढ़ा सकते हैं। सवेरे की धूप में बाहर निकल जाइए—सिर को ऊँचा कर लीजिए, कंधों को पीछे खींच लीजिए, और उस हवा की पूरी साँस लीजिए, जो सूर्य की किरणों द्वारा प्राण से भरी जा रही है। अपने शरीर पर

धूप पढ़ने दीजिए और तब लिखें हुए मन्त्र या ऐसे ही अन्य मन्त्र को जपते हुए मन्त्र में कही बातों की मानसिक कल्पना करते जाइए। मन्त्र यह है—“मैं प्रकृति की सुंदर धूप का स्नान कर रहा हूँ—मैं उसमें से जीवन, स्वास्थ्य, बल और जीवट ग्रहण कर रहा हूँ। वह मुझे बलवान् और शक्तिमान् बना रही है। मैं प्राण की अतर्गामी धार का अनुभव कर रहा हूँ—मैं अनुभव करता हूँ कि वह धार हमारे शरीर में सिर से पैर तक सर्वत्र दौड़ रही है और सारे शरीर को बलवान् बना रही है। मैं सूर्य की धूप को चाहता हूँ और उसके सब लाभों को ग्रहण करता हूँ।”

जब-जब आपको अवसर मिले, इसका अभ्यास कर लिया कीजिए और तब आपको क्रमशः मालूम होने लगेगा कि इतने दिनों तक आपने कैसी अच्छी चीज़ ने लाभ उठाना छोड़ दिया था कि आप धूप से भागते थे। अनुचित रीति से दुपहरी की धूप गरम दिनों में मत खाओ। परंतु चाहे जाड़ा हो या गरमी, सबेरे की धूप कुछ भी हानि न करेगी। सूर्य की धूप और उसके सब गुणों की प्रेम से चाहना करो।

सत्ताईसवाँ अध्याय

ताज़ी हवा

अब इस अध्याय को छोड़ मत जाइए कि इसमें वही साधारण विषय होगा। यदि आपकी इच्छा इसे छोड़ जाने की होती हो, तो आप ही जैसे मनुष्य हैं, जिनके लिये यह अध्याय अभीष्ट और अत्यंत आवश्यक है। जिन लोगों ने हम बात पर और किया है और ताज़ी हवा के लाभ और आवश्यकता को कुछ-कुछ समझ लिया है, वे इस अध्याय को कभी न छोड़ जायेंगे, वे उस अच्छी बात को फिर पढ़ना चाहेंगे। और यदि आप इस विषय को पसंद नहीं करते और इसको छोड़ जाना चाहते हैं, तब निश्चय आपको इसकी आवश्यकता है। इस किताब के अन्य अध्यायों में हमने साँस लेने की प्रधानता को—आभ्यतरिक और बाह्य दोनों पदलों में—दिखाया है। इस अध्याय में साँस लेने का विषय फिर न उठाया जायगा, परंतु ताज़ी हवा और पुष्कल हवा के विषय में योका उपदेश दे दिया जायगा। यह उपदेश हमारे देश के लिये अत्यंत आवश्यक है जहाँ अब बंद कोठरियों और ऐमे घरों का रिवाज है, जिनमें पवन का भी प्रवेश न होने पावे। हमने आप लोगों को सही साँस लेने की प्रधानता को दिखा दिया है, परंतु वह पाठ आपको क्या लाभ पहुँचावेगा, जब साँस लेने के लिये अच्छी हवा हीन रहेगी।

बंद कोठरियों में जहाँ अच्छी तरह हवा का आवागमन नहीं है, बंद रहना अत्यंत मूर्खता का क्रिया है। फेफड़ों की क्रियाओं और कर्तव्यों को जानकर भी मनुष्य यह घर की गंदी हवा का शत्रु न समझे, यह बड़े आश्चर्य की बात है। इस विषय पर आइए योका साधारण सीधा विचार कर लें।

आपको स्मरण होगा कि फेफड़े सर्वदा शरीर-यंत्र के रक्षियात और निकम्मे हानिकारक पदार्थों को फेंक करते हैं। साँस शरीर को साफ़ करनेवाली चीज़ है, जो निकम्मे द्रव्यों, रद्दी पदार्थों और मृत देहा शुद्धों को शरीर के प्रत्येक अंग से निकालकर फेंक करती है। फेफड़ों से निकाले हुए पदार्थ उतने ही गंदे होते हैं, जितना चमड़े के छिद्रों से निकाला हुआ पसीना, गुद्दों से निकाला हुआ मूत्र और मलाशय से निकाला हुआ मैला, गंदे हुआ करते हैं। सच बात तो यह है कि यदि शरीर-यंत्र में पानी काफ़ी न पहुँचाया जाय, तो प्रकृति फेफड़ों से गुद्दों का काम लेती है और शरीर के विपैले निकम्मे पदार्थों को फेफड़ों द्वारा बाहर फेंकवाती है। यदि अँतर्द्वियाँ सिट्टी और फ़ुज़्ज़ों को ठीक तरह से नहीं निकाल बाहर करतीं, तो मलाशय की बहुत सी चीज़ें शरीर में ऊपर चढ़ जाती हैं और बाहर निकलने की राह ढूँढ़ने लगती हैं कि फेफड़े उन्हें लेकर साँस द्वारा बाहर फेंक देते हैं। तनिक विचार तो कीजिए कि यदि आप बंद घर में अपने को पद करके सोवेंगे, तो आप प्रत्येक घंटे में आठ गैलन कार्बोनिक एसिड गैस और अन्य गंदे पदार्थ उस कोठरी के वायुमंडल में मिलाते रहेंगे। आठ घंटे में आप ६४ गैलन छोड़ेंगे। यदि उस कोठरी में दो आदमी सोते हों, तो गैलनों को दो से गुणा कर दीजिए। ज्यों-ज्यों कोठरी की हवा गंदी होती जाती है, त्यों-त्यों आप बार-बार उसी गंदी और विपैली हवा को साँस द्वारा खींचते जाते हैं और हवा का गुण प्रत्येक साँस में अधिक अधिक बिगड़ता जाता है। सवेरे जब कोई मनुष्य आपकी कोठरी में आता है, और उसे दुर्गंध मालूम होती है, तो इसमें आश्चर्य ही क्या है, क्योंकि आप तो खिड़की भी बंद कर दिए थे। इस प्रकार के अष्ट कमरे में रात भर सोने के परभाव यदि सवेरे आप उदाम, बिड़-चिड़े, शानहीन, अगदालू और हर तरह से निकम्मे मालूम हों, तो इसमें क्या आश्चर्य है।

आपने कभी सोचा भी है कि आप सोते, किसलिये हैं ? आप इसलिये सोते हैं कि प्रकृति को अवसर मिले कि दिन भर में जो कुछ शरीर-यंत्र में छोड़न हुई है, रात को उसकी मरम्मत हो जावे। आप उसकी शक्तियों का व्यवहार करना छोड़ देते हैं और उसे अवसर देते हैं कि वह आपके शरीर-यंत्र की, ऐसी मरम्मत कर दे और बना दे कि आप सवेरे फिर हर तरह से ठीक हो जायँ। इस काम को अच्छी तरह से करने के लिये उसे कम-से-कम मामूली भी दशा तो चाहिए। वह तो आशा करती है कि उसका ऐसी हवा मिलनी चाहिए, जिसमें आक्सीजन की उचित मात्रा हो—ऐसी हवा हो जो पिछले दिन धूप खाकर फिर प्राण से भरपूर हो गई हो। ऐसी हवा के स्थान में आप बहुत ही परिमित हवा देते हैं, जो आधी तो शरीर की भीतरी रक्तियात के मिछने से विषमय हो जाती है। ऐसी दशा में रात को सोने पर भी आपके शरीर यंत्र की पूरी मरम्मत न हो सके, तो इसमें आश्चर्य ही क्या ?

जिस कोठरी से वैसी दुर्गंध आती हो जैसी हवा के अच्छे आवागमन से ही न सोनेवाली कोठरी से आया करती है, वह कोठरी तब तक आपके सोने के योग्य नहीं है, जब तक उसकी सब हवा निकलकर उसके स्थान में स्वच्छ ताज़ी हवा न भर जाय। सोने के कमरे की हवा को उतना ही साफ़ और ताज़ी होना चाहिए, जितना बाहर मैदान की हवा स्वच्छ और ताज़ी हुआ करती है। सर्दी आ जाने का भय न कीजिए। स्मरण रखिए कि चर्बी रोग के लिये अत्यंत अर्थाधीन वैज्ञानिक शोध यह निश्चित हुई है कि रात को रोगी ताज़ी हवा में रक्सा जाय, इस बात की कुछ परवाह नहीं कि सर्दी कितनी है। ग्लूब ओढ़न रखिए; और जब आपको आदत पड़ जायगी, तो सर्दी मालूम भी न पड़ेगी। प्रकृति के मार्ग पर आपस

आइए। ताज़ी हवा का यह मतलब नहीं है कि आप थोड़ी या हवा के झोंकों में सोते रहें।

जो बात सोने के कमरे के लिये ठीक यतलाई गई है, वही बात रहने और दफ़्तर के कमरों के लिये भी ठीक है। यह सच है कि जाइों में कोई यादरी हवा को थदर अधिक न जाने देगा, क्योंकि उससे कमरे की हवा अत्यधिक सदै हो जावेगी, परंतु सदै आयो हवा में भी हवा को स्वच्छ रखने के लिये बहुत उपाय हो सकते हैं। थोड़े-थोड़े असें पर खिड़की खोल दिया कीजिए कि हवा को अवसर मिल जाय कि वह अच्छी तरह आ जाय। रात में इस बात को न भूलिए कि लैप और गैस की रोशनी भी आक्सीजन खर्च कर रहे हैं। इसलिये थोड़े-थोड़े असें पर सब बातों को ताज़ा कर दिया कीजिए। यहतर तो यह होगा कि हवा की सफ़ाई के बारे में कोई अच्छी किताब पढ़ लीजिए; परंतु यदि यह न हो सके, तो जितना हम कह आए हैं, उतने ही का ख़ूब स्मरण रखिए, तो आपकी साधारण बुद्धि शेष सब कार्य कर देगी।

प्रतिदिन बाहर निकल जाया करो और ताज़ी हवा शरीर पर लगने दो। ताज़ी हवा जीवनदायक और स्वास्थ्यकर गुणों से भरी रहती है। इस बात को आप सब लोग जानते हैं और जिदगी-भर जानते आए हैं। परंतु उस पर भी आप लोग घर के भीतर ही पड़े रहते हैं, जो बात प्रकृति के उद्देश के बिल्कुल विपरीत है। यदि आप भले चगे नहीं रहते, तो इसमें आश्चर्य ही क्या है? प्रकृति का नियम तोड़कर कोई दंड पाए बिना नहीं रह सकता। हवा से इरिए मत। प्रकृति का उद्देश है कि आप हवा का व्यवहार करें—यह आपकी प्रकृति और आवश्यकताओं के अनुकूल है। इसलिये उससे इरिए मत; किंतु उसको चाहना कीजिए। जब आप बाहर जायें और ताज़ी हवा में रहें, तो मन ही-मन ऐसा कहें—“मैं प्रकृति

का बधा हूँ—उसने मुझे ऐसी पवित्र हवा काम में लाने के लिये दी है, जिससे मैं बलवान् और अष्टा हो जाऊँ और वैसा ही बना रहूँ। मैं सर्प के द्वारा स्वास्थ्य, बल और शक्ति भीतर खींच रहा हूँ। मैं अपने शरीर पर जगती हुई हवा के सुख को भोग रहा हूँ और मैं उसके लाभकर फलों को अनुभव कर रहा हूँ। मैं प्रकृति का बधा हूँ और उसके दिए हुए पदार्थों में सुख भोगता हूँ।” हवा का सुख भोगना साक्षि, फिर आप सुखी हो जावेंगे।

अठ्ठाईसवाँ अध्याय

निद्रा क्षति को स्वाभाविक पूरा करनेवाली है

प्रकृति को उन वृत्तियों में, जो मनुष्यों के जानने के योग्य हैं निद्रा ऐसी सहज और सरल वृत्ति मालूम होती है कि इसके लिये किसी शिक्षा या सलाह देने की आवश्यकता न होनी चाहती थी। बच्चे को निद्रा की प्रधानता और आवश्यकता जानने के लिये टीका टिप्पणी-सहित किसी किताब की आवश्यकता नहीं होती—वह सो ही जाता है, बस मामला ख़सम है। युवा मनुष्य की भी, यदि वह प्रकृति के पथ पर रहता, तो बहो दशा होती। परन्तु यह तो ऐसे बनावटी घिरावों से घिर गया है कि इसके लिये प्राकृतिक जीवन जीना असंभव सा हो गया है। परन्तु यह भी अनहित घिरावों के होते हुए भी, पुनरपि प्राकृतिक मार्ग पर आ जाने में बहुत कुछ कर सकता है।

प्रकृति के विरुद्ध मूर्खता की आदतों में, इसके सोने और जागने की आदतें अत्यन्त घुरी हो गई हैं। वह उन घड़ियों को, जिन्हें प्रकृति ने भली भाँति सोने के लिये दिया है, ओश और सामाजिक आमोद प्रमोद में व्यर्थ खो देता है; और उन घड़ियों-पहरों में सोता है, जिन्हें प्रकृति ने उसे जीवट और शक्ति ग्रहण करने के लिये दिया था। उत्तम-से उत्तम निद्रा सूर्यास्त और आधी रात के बीच के समय में हुआ करती है; और उत्तम-से उत्तम समय, बाहरी काम करने और जीवट ग्रहण करने के लिये प्रातः काल के कुछ घंटे हुआ करते हैं। इस प्रकार हम दोनों ओर खोते हैं और उस पर भी आश्चर्य करते हैं कि क्यों जवानी ही में या उससे भी पहले स्वास्थ्य बिगड़ गया।

नींद की दशा में प्रकृति मरम्मत का कार्य करती है और यह बात अत्यंत आवश्यक है कि इसके लिये उसे उचित अवसर दिया जाय। हम सोने के विषय में नियमावली बनाने की चेष्टा नहीं करेंगे, क्योंकि भिन्न भिन्न मनुष्यों की भिन्न भिन्न आवश्यकताएँ हुआ करती हैं; यह अध्याय कुछ थोड़ा सा दिग्दर्शन के लिये दे दिया गया है। साधारण रीति से प्रकृति ८ घंटा नींद के लिये चाहती है।

सर्वदा हवा के भली भाँति से आने जानेवाली खुली कोठरी में सोया कीजिए जैसा कि ताज़ी हवावाले अध्याय में वर्णन किया गया है। ओदन काफ़ी ओढ़ लीजिए कि जिसमें सुख रहे; परंतु बहुत ही भारी ओढ़नों के नीचे टक़ान मत हो जाए, जैसा कि बहुतसे घरों में दस्तूर हुआ करता है। यह अधिकतर आदत ढालने का मामला है। आप जितने भारी भारी ओढ़न ओढ़ते हैं, उनकी अपवा हलके ओढ़नों से भी अच्छी तरह काम चलता हुआ देखकर धार आश्चर्य में आ जायेंगे। जिन कपड़ों को आप दिन में पहने थे, उन्हीं को पहने हुए रात को कभी मत जाएँ—यह आदत न तो स्वास्थ्यदायक है और न सफ़ाई ही की है। सिर के नीचे बहुत सी तकियाओं का व्यवहार मत कीजिए—एक हलकी-सी छोटी तकिया काफ़ी है। शरीर को प्रत्येक मांसपेशी को ढीला कर दीजिए और प्रत्येक नाड़ी में से तनाव खींच लीजिए और उरों ही ओढ़न ओढ़िए, सब तनावों और खिचावा से दूरकर निष्क्रिय होकर पड़ जाएँ। लेटने पर दिन के कार्यों की आलोचना मत किया कीजिए। यदि आप इस नियम के अनुकूल चलेंगे, तो तंदुरुस्त बच्चे की भाँति ८ सो जायेंगे। सोते हुए बच्चों को शौर से देखिए कि वह सोते समय कैसे सो जाता है और उसी पर अनुकरण कीजिए। जब आप साने जाएँ, तो आप भी बच्चा हो जाएँ और बचपन ही की येदनाभा को धारण कर लीजिए, फिर आप भी बच्चे ही की भाँति सो आया करेंगे। केवल

इतना ही उपदेश एक सुंदर जिस्दवाली किताब में छापने के योग्य है, क्योंकि यदि इस उपदेश का अनुसरण किया जाय, तो मानव समाज बहुत कुछ उन्नत हो जाय ।

यदि किसी मनुष्य का मानव की वास्तविक प्रकृति का ज्ञान प्राप्त हो जाय और यह विदित हो जाय कि सृष्टि में उसका पद क्या है, तो वह बच्चे की की भाँति विश्राम में निमग्न हो जाय । वह सृष्टि में अपने को निर्द्वंद्व समझ । है और विश्व के शासन करनेवाली शक्ति में इतना विश्वास और भरोसा रखता है कि वह बच्चे की भाँति अपने शरीर को ढीला कर देता है और अपने मन पर से तनाव को खींच लेता है और क्रमशः विश्राममय नींद में निमग्न हो जाता है ।

उन मनुष्यों के लिये जो नींद न आने के कारण दुखी रहा करते हैं, नींद बुलाने के लिये हम कोई विशेष नियम न देंगे । हमारा विश्वास है कि यदि वे विचारयुक्त और प्राकृतिक जीवन की तरकीबों का अनुसरण करेंगे, तो वे बिना किसी खास सलाह के पाए ही स्वभाव ही से आप-से-आप सो जाया करेंगे । परंतु यहाँ पर उन लोगों के लिये, जो साधन कर रहे हैं, दो एक बातों का कह देना अच्छा ही होगा । सोने के पहले टॉंगा और पैरों को ठंडे पानी से धो डालने से नींद आता है । मन को अपने चरणों पर एकाम्र करने से भी बहुतों को अच्छा लाभ होता है, क्योंकि रुधिर का प्रवाह चरणों ही का और अधिक भुक्त जाता है और मस्तिष्क को विश्राम मिल जाता है । सयके ऊपर यह बात है कि नींद बुलाने की कोशिश कभी मत कीजिए यह सोने की इच्छा रखनेवाले के लिये अत्यंत घुरी बात है, क्योंकि इसका विपरीत ही फल होता है । यदि आप इसका प्रयास हा करें, तो बेहतर तरीक़ीय यह है कि आप ऐसी मानसिक स्थिति धारण कर लीजिए कि चाहे तुरंत सो जायँ या न सो जायँ,

इसकी कुछ चिंता ही नहीं; यह देखिए कि शरीर और मन सब प्रकार से बिना लगाव के ढीले तो हो गए हैं, और आप सब प्रकार से सतुष्ट तो हैं। अपने को थका हुआ बच्चा कहना कर लीजिए कि आधा ऊँघते हुए विश्राम कर रहे हैं, न तो पूरा सो ही गए हैं और न पूरा जागते ही हैं, बस ऐसा ही कीजिए। बहुत रात तक चिंता मत करते रहिए कि अब भी नींद नहीं आई, कबल बतमान चरण में सतुष्ट होकर निश्चित हो जाएँ और निष्क्रियता का सुख भोगिए।

शिथिलीकरण के अध्याय में जो कसरतें दी गई हैं, उनमें आप इच्छानुसार अपने को ढीला कर सकेंगे और जिनको नींद न आने का दुःख भोगना पड़ता है, उनको मालूम होगा कि उनकी सभी आदतें बदल गई हैं।

अब हम जानते हैं कि हम सभी शिष्यों से यह आशा नहीं कर सकते कि वे बच्चे की भाँति अथवा किसान की तरह सघेरे ही सो जायेंगे और सघेरे ही जग उठेंगे। हमारी इच्छा तो यही है कि ऐसा ही होता; परन्तु हम समझते हैं कि अर्वाचीन जीवन में बिनाप करके घड़े-घड़े नगरों में कैसी-कैसी आवश्यकताएँ पड़ जाती हैं। इसलिये हम अपने शिष्यों से यही अनुरोध आप्रहर्षक करते हैं कि इस विषय में जहाँ तक हो सके, प्रकृति के निकट रहने का यत्न कीजिए। जहाँ तक हो सके अधिक रात तक जागना और अपने को जोश में रखना तक कर दीजिए; और जब अवसर मिले, सघेरे सोइए और सघेरे ही जगिए। हम जानते हैं कि ऐसा करने से आपकी ठस बात में बाधा पड़ेगी, जिसे आप आनन्द समझे हुए हैं; परन्तु हमारा यही निवेदन है कि इस "आनन्द" में भी आप विश्राम कर लीजिए। देर या सघेर मानव जाति फिर भादे सरीत्रों से जीने की ओर वापस आवेगी; और अधिक रात तक आर्वाँडोल रहना वैसा ही गिना

जायगा, जैसा आज तक भले आदमियों में गाँजा, अफीम आदि का व्यवहार और शराब पीकर मतवाला हो जाना आदि गिने जाते हैं। परंतु तब तक हम यही कह सकते हैं कि जहाँ तक करते घने, इस विषय में करते रहिए।

यदि आपको दिन की दोपहरी में कुछ समय मिल जाय, या अन्य ही किसी समय में, तो आपको मालूम हो जायगा कि आधे घंटे के शरीर के शिथिलीकरण अथवा निद्रा से आपके शरीर में ताज़गी आ जायगी और उठने पर आप बेहतर कार्य करने के योग्य हो जायेंगे। बहुत-से लब्ध प्रतिफल कामकाजी और रोज़-गारी मनुष्य इस गूढ़ भेद को जान गए हैं, और जब नौकर चाकर लोग मित्रनेवालों से कहते हैं कि माजिक आध घंटे के लिये बहुत ही आवश्यक काम में फँसे हैं तो अक्सर यह बात रहती है कि वे चारपाई पर पड़े हुए अपने शरीर को ढीला किए हुए लची सोंसों लेते रहते हैं, और प्रकृति को ऐसा अवसर देते रहते हैं कि वह ताज़गी दे दे। अपने काम के बीच-बीच में थोड़ा-थोड़ा विश्राम देने से मनुष्य उतने काम का दूना काम कर सकता है, जितना बिना विश्राम किए करता था। हे परिश्रमी जनो, इस बात पर विचार करो और अपने परिश्रम के बीच-बीच में शिथिलीकरण और विश्राम के द्वारा तुम परिश्रम को और भी अधिक तेज़ और लाभदायक बना सकते हो। थोड़े-से शिथिलीकरण से नई ताज़गी आ जाती है और कठिन परिश्रम का योग्यता हो जाती है।

उनतीसवाँ अध्याय

नवजनन

इस अध्याय में हम आपके ध्यान को एक ऐसे विषय की ओर आकर्षित करेंगे, जो मानव जाति के लिये अत्यन्त हितकर है, परन्तु जिस पर विचार करने के लिये मानव जाति सैवार नहीं है। इस विषय पर सर्वसाधारण को मति की वर्तमान स्थिति के कारण इच्छा नुष्कल या आवश्यकतानुसार साफ़ साफ़ लिखना असम्भव है क्योंकि इस विषय के सभी लेख अश्लील और अपवित्र प्रमाण किए जाते हैं, यद्यपि लेखक का उद्देश्य सर्वसाधारण की अश्लील और अपवित्र तथा अनुचित क्रियाओं का रोकना ही क्यों न हो। तथापि कुछ निर्मल लेखकों ने सर्वसाधारण को किसी-न किसी प्रकार से इस नवजनन के विषय से ज्ञासी तौर पर परिचित करा दिया है, जिससे हमारे पाठकों में से अधिकतर मनुष्य हमारे भाव को समझ जायेंगे।

हम कामशास्त्र प्रेम प्रधान विषय को नहीं वर्णन किया चाहते, क्योंकि उसके वर्णन में तो अलग ही एक अच्छी किताब तैयार हो जायगी और इसके अलावे इस किताब में उस शास्त्र की सविस्तर व्याख्या करने की चेष्टा उचित भी नहीं है। हम कुछ बात नवजनन के विषय में कहेंगे। मनुष्य लोग जो अधिक प्रसंग करते हैं और सहचर्मियों का अधिक प्रसंग के दिये विवश करते हैं, उसको योगी लोग विहाकुल प्रवृत्ति के विरुद्ध समझते हैं। उनका यह विश्वास है कि रज और धीरे-धीरे इसने अनमोल पदार्थ हैं कि नष्ट करने के योग्य नहीं हैं, और जो मनुष्य ऐसा करता है, वह इस विषय में पशु में भी नीचे गिर जाता है। सिर्फ़ एक या दो को छोड़कर शेष सब नीचे जतु केवल संतान

के लिये प्रसंग करते हैं, और प्रसंगाधिक्य तथा रज-वीर्य का नाश जितना मनुष्य करते हैं, वह नीच जंतुओं को छू सक नहीं गया है।

ज्यों-ज्यों मानव जाति सच्चे जीवन में उन्नति करती जाती है, ल्यों ल्यों पति और पत्नी के मध्य में नष्ट-नष्ट कृत्य प्रकट होते हैं और उनमें परस्पर उच्च भावों का देना-लेना हाने लगता है, जो पशुओं ही में नहीं होता और न जो पशुतुल्य भौतिक मनुष्यों ही में होता। यह बात उन्नतमना और आध्यात्मिक पुरुष और स्त्रियों के घोंटे की है। पति और पत्नी के मध्य में समुचित संबंध रहने से उन्नति, शक्ति और सज्जनता प्राप्त होती है न कि क्षीयता, निबलता और दुर्जनता, जो कि केवल विलासिता से उत्पन्न हुआ करती है। यही कारण है कि पति पत्नी में यदि एक उच्च भाव और दूसरा नीच भाव का हुआ, तो दोनों एक सग गति नहीं कर सकते, एक आग बढ़ा चाहता है, ता दूसरा पीछे हटने का यत्न करता है और इसलिये वैमनस्य और विरोध हो जाया करता है। वे दोनों भिन्न भिन्न लोकों में रहने लगते हैं और वे परस्पर एक दूसरे में उस सुख को नहीं पाते, जिसकी उन्हें अभिलाषा होती है। बस हम इस विषय में केवल इतना ही कहा चाहते हैं। इस विषय पर बहुत अच्छी अच्छी किताबें लिखी गई हैं। जहाँ उच्च विचार के ग्रंथ मिलते हों, वहाँ पता लगाने से इन किताबों का पता लग सकता है। अब आगे इस अध्याय में हम रज-वीर्य की रक्षा की महिमा के विषय में कहेंगे।

यद्यपि योगी लोग मद्राचारी रहकर ऐसे जीवन में रहते हैं कि पति-पत्नी भाव या उनके प्रसंग की बात ही नहीं रहती, तो भी योगी लोग जननेन्द्रियों के बलवान् होने और उनका प्रभाव सारे शरीर पर पड़ने की महिमा को भली भाँति समझते हैं। इन इन्द्रियों के निर्बल हो जाने से सारा आधिभौतिक शरीर-यंत्र निबल हो जाता है और

दुःख भोगता है। पूरी साँस लेने से (जिसका चरण पहले हो चुका है) एक ऐसा सवाल उत्पन्न होता है, जो इस मुख्य अंग को स्वाभाविक स्थिति में रखने के लिये स्वयं प्रकृति की आदि ही से रची हुई तरकीब है; इस पूरी साँसक्रिया द्वारा जनन-शक्ति सुद्ध और जीवदवाली हो जाती है और इस प्रकार सहानुभवी क्रिया द्वारा सारा शरीर बलवान् और सुद्ध हो जाता है। इस कथन का यह अर्थ नहीं है कि पूरी साँस की क्रिया से कामवृत्ति जगती है—किन्तु हमस बिलकुल ही पृथक् योगी लोग ब्रह्मचर्य और काम-दमन के पक्षपाती होते हैं, वे वैवाहिक गँठजोड़े में और धन्यत्र भी सवत्र पवित्रता चाहते हैं। उन लोगों ने स्वयं काम को दमन करना सीखा है, और वे काम को इच्छा और मन का वशवर्ती बना सकते हैं। परन्तु काम के दमन करने का अर्थ नपुंसकता नहीं है। यागियों का यह शिष्य है कि जिन पुरुष और स्त्रियों का जननावयव प्राकृतिक और सुद्ध है, उनका संकल्प ऐसा प्रबल होगा कि जिससे वह अपने को वश में रख सकेगा। योगियों का यह विरवास है कि जननेन्द्रियों की नियंत्रता ही के कारण कामातुरता होती है।

योगी लोग यह भी जानते हैं कि कामशक्ति को परिवर्तित करके कैसे उसे शारीरिक और मानसिक विकास में लगा सकते हैं कि जिसमें वह व्यर्थ न जाय, जैसा कि मूर्ख मनुष्यों में वह नष्ट हुआ करता है। भागे चलाकर हम योगियों की एक ऐसी कसरत बता सकते हैं, जिससे काम-शक्ति मानसिक और शारीरिक बल में परिवर्तित हो जाती है। चाहे शिष्य योगी का इंद्रियशौच का पसेव करे या न करे, पर यह तो उसे मालूम हो ही जायगा कि पूरी साँस से इन अवयवों में इतनी शक्ति आयेगा, जितनी और किसी उपाय से नहीं आ सकती। स्मरण रखिए कि हम प्राकृतिक स्वस्थता का प्रतिपादन कर रहे हैं, न कि अस्वाभाविक वृद्धि का। योगी कामी

को तो यह प्रतीत होगा कि प्राकृतिक का अथ भोग की इच्छा का कम होना है, और निर्मल मनुष्य को यह मालूम होगा कि इसका अर्थ शरीर में शान चढ़ जाना और उस निर्मलता से छुटकारा पा जाना है, जो अथ तक उसे मनहूस बनाए थी। हम यह नहीं चाहते कि यहाँ पर हमारी बातों को समझने में आपको अम हो। योगी का आदर्श यह है कि शरीर अपने सब अवयवों से सुदृढ़ हो और अपनी प्रबल इच्छाशक्ति के आश्रय में उच्चभावों में जागृत होकर रहे।

योगी लोग पुरुषों और स्त्रियों के धीर्य और रज के सुव्यवहार तथा दुर्भ्यवहार का बहुत बड़ा ज्ञान रखते हैं। इस विषय की कुछ बातें योगियों की मदली से निकलकर कहीं-कहीं अन्य मनुष्यों में फैल गई हैं, और उन बातों को कुछ परिचयी मनुष्यों ने लिख डाला है और उनसे बहुत लाभ हुआ है। इस किताब में हम उस विषय के आंतरिक विचारों का वर्णन करेंगे, परंतु एक ऐसी तरीके पर आपके ध्यान को आकर्षित करेंगे, जिससे शिष्य अपनी जननशक्ति को नष्ट करने के स्थान में उसे सारे शरीर के लिये जीवट रूप में परिवर्तित कर सकता है। जननशक्ति उत्पत्तिकारिणी शक्ति है, और सारे शरीर-व्यग्र द्वारा ग्रहण करके बल और जीवट रूप में परिवर्तित हो सकती है, इस प्रकार जनन के स्थान में नवगठन कर सकती है। यदि हमारे नवयुवक लोग इन गूढ़ तत्त्वों को समझ जाते, तो वे जानेवाले अनेक विपत्तियों के समूह और दुःखों से छुटकारा पा जाते और मन, बुद्धि, धर्म और शरीर से सब प्रकार बलिष्ठ हो जाते।

जननशक्ति का यह परिवर्तन अभ्यासी को बहुत जीवट देता है। यह उन्हें उस ओजस से भर देता है, जो उनके शरीर में तेज और प्रताप रूप से झलकने लगता है। इस प्रकार से परिवर्तित

शक्ति दूसरे मार्गों में ले जाकर थड़े-थड़े लाभों में लगाई जा सकती है। प्रकृति ने प्राण के एक अत्यंत शक्तिमान् रूपांतर को इस जनन शक्ति के रूप में एकत्रित कर दिया है। अधिक-से अधिक जीवन शक्ति बहुत थोड़े परिमाण में एकत्रित की गई है। जंतुओं के जीवन में जननावयव एक बड़े प्राणभंडार हैं, और उनकी शक्ति को ऊपर खींचकर चाहे उसे मानसिक, आध्यात्मिक और शारीरिक उत्पत्ति में प्रयोग करें, चाहे जनन-कार्य में लगावें, अथवा भोग विज्ञान में नष्ट कर डालें।

जननशक्ति को परिवर्तित करनेवाली योगियों की कसरत बहुत ही सरल है। वह तात्कालिक सौंघ के साथ और बहुत आसानी से की जाती है। इसका अभ्यास किसी समय में किया जा सकता है, परंतु उस समय इसको करने का हम आग्रह करेंगे जब कामेच्छा प्रबल हो उठी हो; उस समय में यह शक्ति प्रकट रहती है और आसानी से पुष्टिकर कार्यों में परिवर्तित की जा सकती है। हम आगे इसे देखेंगे। जिन पुरुष और स्त्रियों को मानसिक और शारीरिक उत्पादन कार्य करना पड़ता है, वे इस उत्पादनी शक्ति को अपने व्यवसाय में प्रयोग कर सकते हैं और कमरत में प्रत्येक श्वास खींचने के साथ शक्ति को खींचकर श्वास छोड़ने के समय इसे अभीष्ट स्थान को भेज सकते हैं। शिष्यों को समझ लेना चाहिए कि वस्तुतः रज और बीज इस रीति से नहीं खींचे जाते, किन्तु वह प्राणशक्ति खींची जाती है, जिससे यह कामशक्ति जागृत रहती है—मानो जननशक्ति का संचालित किया जाता है।

पुष्टि-विधायिनी कसरत

अपने मन को काम चिंतनाओं और काम-व्यवस्थाओं से दूरकर केवल शक्ति-मात्र पर एकाग्र कीजिए। यदि काम चिंतनाएँ मन में आ जायें, तो इससे हिम्मत न हारिए, परंतु इसे उस शक्ति का

विकाश समझिए, जिसे आप शरीर और मन की पुष्टि करने में लगाया चाहते हैं। छीले होकर पढ़ जाइए या सीधे बैठ जाइए; और अपने मन को इस कल्पना में लगाइए कि मानो आप इस जननशक्ति को ऊपर खींचकर सौर्यकेंद्र में ला रहे हैं, जहाँ यह परिवर्तित होकर जीवट-शक्ति के रूप में संचित रहेगी। तब तालयुक्त श्वास लीजिए, और मन में यह कल्पना कीजिए कि प्रत्येक श्वास खींचने में आप कामशक्ति को ऊपर खींच रहे हैं। प्रत्येक श्वास खींचने में प्रबल आकांक्षा की आज्ञा दीजिए कि जननेन्द्रियों से शक्ति खींचकर ऊपर सौर्यकेंद्र में आवे। यदि ताल ठीक रीति से निश्चित हो गया होगा और कल्पना स्पष्ट हो गई होगी, तो आपको शक्ति ऊपर चढ़ती प्रतीत होगी और आपको उसके उत्तेजक प्रभाव का बोध हो जायगा। यदि आप मानसिक बल की वृद्धि चाहते हैं, तो आप इसे सौर्यकेंद्र में खींचने के स्थान पर मस्तिष्क में खींच सकते हैं, यह कार्य मानसिक आज्ञा देने और मस्तिष्क में खींचने की कल्पना करने से हो सकता है। कसरत के इस अंतिम भाग में शक्ति का केवल उत्तना ही अंश मस्तिष्क में जायगा, जितने की वहाँ आवश्यकता होगी; शेष भाग सौर्यकेंद्र ही में संचित रह जायगा। इस परिवर्तिनी क्रिया में सिर को थोड़ा आगे सरलता और स्वाभाविक रीति से झुका रहना चाहिए।

यह नवजनन का विषय जाँच, अन्वेषण और अध्ययन के लिये एक गृहस्थ क्षेत्र उपस्थित कर देता है और किसी दिन इस विषय पर एक छोटी किताब लिख देना हितकर समझ सकते हैं कि यह किताब उन थोड़े-से मनुष्यों में घुमाई जाय जो इसके लिये तैयार हों और जो पवित्र भावना से इसके खोजी हों न कि काम-कल्पनाओं और काम-वृत्तियों से प्रेरित होकर इसे तलाश करते हों।

तीसवाँ अध्याय

मानसिक स्थिति

जिन लोगों ने प्रवृत्तिमानस और आधिभौतिक शरीर को स्वयत्त रखने के विषय में योगियों की शिक्षा का परिचय पा लिया है, और यह भी जान लिया है कि प्रयत्न आकांक्षा का कितना प्रभाव प्रवृत्तिमानस पर पड़ता है, वे यही आसानी से देख सकते हैं कि किसी मनुष्य की मानसिक स्थिति का यदा भारी प्रभाव उसके स्वास्थ्य पर पड़ता है। जिस मनुष्य की मानसिक स्थिति उज्ज्वल, प्रसन्न और सुखी होती है, उसका भौतिक शरीर स्वाभाविक रीति से अपना काम करता है, परंतु विषादयुक्त मानसिक दशाएँ, चिंता, विद्विषादन, भय, ईर्ष्या, द्वेष और क्रोध ये शरीर पर अपना घुरा असर डालते हैं और शारीरिक गड़बड़ उत्पन्न कर देते हैं, जिसका परिणाम रोग होता है।

इस बात को हम सब लोग जानते हैं कि अच्छे समाचार और प्रसन्न सच स्वाभाविक भूख उत्पन्न करते हैं, परंतु घुरे समाचार मन इस संघर्ष के भूख को मद कर देते हैं। किसी भ्रम भोजन का किञ्च आने पर मुँह में पानी भर जाता है और किसी घुरी वस्तु के स्पर्श से मसली आने लगती है।

हमारी मानसिक स्थितियाँ हमारे प्रवृत्तिमानस में प्रतिबिम्बित रहती हैं, और चूँकि मन का यह अंश शरीर पर सीधा अधिकार रखता है, इसलिये यह बात भट समझ में आ सकती है कि मानसिक स्थिति कैसे शारीरिक कार्यों में अपना असर डाल देती है।

विषादयुक्त भावनाएँ रुधिरसंचार पर अपना असर डालती हैं,

और इससे शरीर के प्रत्येक भाग पर प्रभाव पड़ता है कि शरीर अपनी पुष्टि से वंचित रह जाता है। अनमेल खुराकाल भूल को मद फर देते हैं, जिसका यह परिणाम होता है कि शरीर को उचित पोषण नहीं मिलता और रुधिर द्रिद्र हो जाता है। इसके विपरीत प्रसन्न विचार और शुभ तथा मंगल भावनाएँ पाचन को बढ़ाती हैं, भूल को जगाती, रुधिर-संचार में सहायता देती और वस्तुतः सारे शरीर पर कायाकल्प का प्रभाव डालती हैं।

बहुत-से लोग यह खुराक करते हैं कि मानसिक भावों का शरीर पर असर डालना यह योगियों और उन लोगों का धर्म है, जो मन ही को प्रधानता देकर मानस ही द्वारा रोग चगा करने में अपना स्वार्थ समझते हैं; परंतु आप वैज्ञानिक अन्वेषणकारियों के प्रामाणिक लेखों को देखिए, तो आपको मालूम हो जायगा कि ऐसा खुराक सत्य घटनाओं के आधार पर है। बहुत धार परीक्षाएँ की गई हैं, जिनसे यह सिद्ध हुआ है कि शरीर मानसिक स्थिति और विश्वास को ऋट ग्रहण कर लेता है, बहुत-से मनुष्य स्वतः प्रवृत्त भावनाओं और वृत्तों द्वारा प्रवर्तित की हुई भावनाओं से रोगी हो गए हैं और रोग से छुटकारा पा गए हैं। ये भावनाएँ मानसिक स्थितियाँ ही तो हैं ?

क्रोध के आवेश में खार या थूक विपद्य हो जाता है; यदि माता बहुत भयभीत या क्रुद्ध हो जाय, तो उसका दूध बच्चे के लिये विषैला हो जाता है। यदि मनुष्य विषादयुक्त या भयभीत हो जाय, तो उसके आमाशय से स्वच्छदतापूर्वक द्रव नहीं स्रवता। ऐसे हज़ारों प्रमाण दिए जा सकते हैं।

क्या इसमें आपको संदेह है कि अयुक्त भाषनाओं के कारण बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं ? तब कुछ परिचयमा वैज्ञानिकों का प्रमाण सुन लीजिए—

“आफ्रिका के किसी किसी भाग में अधिक क्रोध या रंज करने के परिणामस्वरूप उबर आ जाता है।” सर सेमुयल बेकर।

“एकबारगी मन पर धक्का लगने से सच्चा प्रमेह उत्पन्न होता है, जिसका कारण मानसिक उद्वेग है।” सर बी० डब्ल्यू० रिचार्डसन।

“बहुत-सी बीमारियों में देखने से मुझे ऐसे कारण मिले हैं, जिनसे विश्वास किया जा सकता है कि बहुत दिनों तक चिंता करने से विपैले फोडे की उत्पत्ति हुई है।” सर जार्ज पेजेट।

“हम इस बात को देखकर बहुत आश्चर्यित हुए कि अक्सर फेफड़ों में विपैले फोड़ों के रोगी लगातार रज के कारण इस रोग में पड़ गए। यह बात इसकी अधिक देखने में आती है कि इसे सिर्फ इत्तफाक नहीं कह सकते।” मर्चिसन।

“विपैले फोड़ों की बीमारियों, खासकर छाती की, मानसिक चिंता के कारण उत्पन्न होती हैं।” डॉक्टर स्नो।

इत्यादि, इत्यादि।

डॉक्टर हैक ट्यूक मानसिक बीमारियों की अपनी किताब में, जो पश्चिमी दुनिया में मानसिक औपधियों के प्रचार के बहुत पहले की है, लिखते हैं कि अनेकों बीमारियों भय से उत्पन्न होती हैं जैसे उन्माद, विक्षिप्तता, लकवा, पहले ही बाल पक जाना, राजा सिर, दाँतों का बिगड़ना इत्यादि।

उन दिनों में जब सांपर्किक बीमारियों भया की भाँति फैलती हैं, तो देखने में आता है कि बहुत-से अनुप्य भय ही के कारण बीमार पड़ जाते हैं भयवा बीमारी का तो हलका हमला हुआ, पर भय का इतना भारी हमला हुआ कि लोग मर जाते हैं। यह बात आसानी से तब समझ में आवेगी, जब हम प्रयास करेंगे कि सांपर्किक बीमारियों कम जीवट के अनुप्यों ही पर अधिक आक्रमण करते हैं और भय और ऐसी वृत्तियों जीवट को कम कर दी देती हैं।

इस विषय में बहुत-सी अच्छी अच्छी किताबें लिखी हुई हैं, इस जिये इसक अधिक विस्तार करने की आवश्यकता नहीं प्रतीत होती।

परंतु इस विषय को छोड़ने के पहले हम अपने शिष्यों के मन पर इस बात को अंकित कर देना चाहते हैं कि “विचार क्रिया का रूप धारण करते हैं” और मानसिक दशाएँ शारीरिक क्रियाओं के रूप में प्रकट होती हैं।

योगशास्त्र अपने शिष्यों के मन में स्थिरता, शांति, शक्ति और निर्भयता उत्पन्न करना चाहता है, जो कि शरीर में आकर प्रतिबिम्बित होते हैं। ऐसे मनुष्यों के मन में शांति और निर्भयता तो स्वाभाविक ही रीति से आती है और विशेष प्रयत्न की आवश्यकता नहीं पड़ती। परंतु उन लोगों के लिये, जो अभी तक मानसिक शांति नहीं प्राप्त किए हैं, इस बात से बहुत लाभ हो सकता है कि वे अपने मन को शांत रखने का खयाल बनाए रहें और ऐसे मंत्रों को जपें, जिनसे शांत मन की कल्पना होती हो। हमारी राय है कि ये शब्द जपे जायें कि “उज्ज्वल, प्रसन्न और सुखी” और इन शब्दों के अर्थ पर ध्यान रहे, इन शब्दों के भाव को अपनी शारीरिक क्रिया में विकसित कीजिए, तो आपको मानसिक और शारीरिक बहुत बड़ा लाभ होगा और आध्यात्मिक बातों के ग्रहण करने के योग्य आपका मन होता जायगा।

इकतीसवाँ अध्याय

आत्मा के अनुगामी बनो

यद्यपि यह किताब केवल भौतिक शरीर के कल्याण के अभिप्राय से लिखी गई है, और योगशास्त्र के उच्च अंश अन्य क्षेत्रों के लिये छोड़ दिए गए हैं, तथापि योगशास्त्र के मूल तत्व उसकी गौण शाखाओं से इस भाँति मिले जुले हैं, और योगी लोग अपनी साधारण क्रियाओं में भी उन मूल तत्वों पर इतनी दृष्टि रखते हैं कि इस योगशास्त्र की शिक्षा और शिष्यों पर न्याय की दृष्टि से देखते हुए उन गूढ़ तत्वों के विषय में बिना कुछ बातें कहे हम इस विषय को नहीं छोड़ सकते।

जैसा कि हमारे शिष्य लोग निस्संदेह जानते हैं, यह योगशास्त्र ऐसा बतलाता है कि मनुष्य क्रमशः नीच रूपों से उच्च रूप में वृद्धि और विकास पा रहा है और उससे भी ऊँचा आध्यात्मिक विकास इसका होनेवाला है। प्रत्येक मनुष्य में आत्मा है यद्यपि वह नीच प्रकृति के आवरणों से इतना घिरा हुआ है कि वह बड़ी कठिनाई से जाना जाता है। आत्मा नीच जीवों में भी है, यह स्फुरण कर रहा है और सबदा उच्च उच्च रूप में विकसित होने की ओर उन्मुख रहता है। इस उन्नतिशील जीवन का भौतिक आवरण, जो धातुओं, पौधों, नीच जंतुओं और मनुष्यों का शरीर है, ऐसा औज़ार है कि जो उच्च और उच्च तत्वों के उत्तम-से उत्तम विकास के लिये काम आता है। परंतु यद्यपि भौतिक शरीर का व्यवहार अल्प समय के लिये और अनिरव है, और यह शरीर केवल ब्रह्म की भाँति पहनने और उतार देने के योग्य है, तो भी प्रकृति का यह सत्यदा उद्देश्य रहता है कि औज़ार जहाँ तक

हो सके, पूरा-से-पूरा बना रहे । प्रकृति यथासाध्य उत्तम-से-उत्तम शरीर देती है, और उचित जीवन की प्रेरणा करती रहती है, परंतु यदि ऐसे कारणों से, जिनका यहाँ वर्णन नहीं किया जाता, एक अपूर्ण शरीर जीव को मिल जाता है, तथापि उच्च भाव यह बल करते रहते हैं कि उसी देह के अनुकूल अपने को बनाकर उससे अच्छा-से अच्छा काम निकालें ।

यह आत्म-रक्षा की प्रवृत्ति—यह जीवन की आंतरिक प्रेरणा—आत्मा का विकास है । यह प्रवृत्तिमानस के आदिम रूप से लेकर अनेक दर्जों में काम करती हुई मानसिक मूल तत्व के उच्चतम विकास तक पहुँचती है । यह बुद्धि में होकर भी प्रकट होती है, जिससे मनुष्य अपनी सर्कशक्तियों का व्यवहार करके अपनी शारीरिक पूर्णता और जीवन को कायम रखता है । परंतु शोक है कि बुद्धि अपने ही काम में नहीं लगी रहती, किंतु ज्यों ही वह अपने को कुछ समझने लगती है, त्यों ही वह प्रवृत्तिमानस को दबाकर आप जीवन की अनेक प्रकार की अस्वाभाविक कुरीतियों को शरीर पर ढकेल देती है और प्रकृति से इतनी दूर कर देने की चेष्टा करती है, जितना सम्भव हो सकता है । यह उस लड़के की भाँति है, जो माता पिता के शासन से स्वतंत्र होकर माता पिता के आदर्श और उपदेश के यथासाध्य विपरीत चला जाता है—केवल इसी बात को दिखलाने के लिये कि मैं “स्वतंत्र हूँ” । परंतु लड़का अपनी मूर्खता को किसी समय पर समझ जाता है और सुधर जाता है—उसी प्रकार बुद्धि भी कभी सुधर जायगी ।

मनुष्य अथ समझने लगा है कि उसके भीतर ऐसी कोई चीज़ है, जो उसकी आवश्यकताओं पर ध्यान रखती है, और वह अपने काम को उस मनुष्य की अपेक्षा अधिक समझती है । क्योंकि मनुष्य अपनी सारी बुद्धि रखते हुए भी प्रवृत्तिमानस के उन महत्कर्मों को

इकतीसवाँ अध्याय

आत्मा के अनुगामी बनो

यद्यपि यह किताब केवल भौतिक शरीर के कल्याण के अभिप्राय से लिखी गई है, और योगशास्त्र के उच्च अथ अन्य क्षेत्रों के लिये छोड़ दिए गए हैं, तथापि योगशास्त्र के मूल तत्त्व उसकी गौण शाखाओं से इस भाँति मिले जुले हैं, और योगी लोग अपनी साधारण क्रियाओं में भी उन मूल तत्त्वों पर इतनी दृष्टि रखते हैं कि इस योगशास्त्र की शिक्षा और शिष्यों पर न्याय की दृष्टि से देखते हुए उन गूढ़ तत्त्वों के विषय में बिना कुछ बातें कहे हम इस विषय को नहीं छोड़ सकते।

जैसा कि हमारे शिष्य लोग निस्संदेह जानते हैं, यह योगशास्त्र ऐसा बतलाता है कि मनुष्य क्रमशः नीच रूपों से उच्च रूप में वृद्धि और विकाश पा रहा है और उससे भी ऊँचा आध्यात्मिक विकास इसका होनेवाला है। प्रत्येक मनुष्य में आत्मा है यद्यपि वह नीच प्रकृति के आवरणों से इतना घिरा हुआ है कि वह बड़ी कठिनाई से जाना जाता है। आत्मा नीच जीवों में भी है, वह स्फुरण कर रहा है और सर्वदा उच्च उच्च रूप में विकसित होने की ओर उन्मुख रहता है। इस उन्नतिशील जीवन का भौतिक आवरण, जो धातुओं, पौधों, नीच जंतुओं और मनुष्यों का शरीर है, ऐसा औज़ार है कि जो उच्च और उच्च स्तरों के उत्तम-से-उत्तम विकास के लिये काम आता है। परंतु यद्यपि भौतिक शरीर का व्यवहार अल्प समय के लिये और अनिश्चय है, और यह शरीर केवल ब्रह्म की भाँति पहचाने और उधार देने के योग्य है, तो भी प्रकृति का यह सर्वदा उद्देश्य रहता है कि औज़ार जहाँ तक

हो सके, पूरा-से-पूरा बना रहे । प्रकृति यथासाध्य उत्तम-से-उत्तम शरीर देती है, और उचित जीवन की प्रेरणा करती रहती है, परंतु यदि ऐसे कारणों से, जिनका यहाँ घर्षण नहीं किया जाता, एक अपूर्ण शरीर जीव को मिल जाता है, तथापि उच्च भाव यह यत्न करते रहते हैं कि उसी देह के अनुकूल अपने को बनाकर उसमें अच्छा-से अच्छा काम निकालें ।

यह आत्म-रक्षा की प्रवृत्ति—यह जीवन की आंतरिक प्रेरणा—आत्मा का विकास है । यह प्रवृत्तिमानस के आदिम रूप से लेकर अनेक दर्जों में काम करती हुई मानसिक मूल तत्व के उच्चतम विकास तक पहुँचती है । यह बुद्धि में होकर भी प्रकट होती है, जिससे मनुष्य अपनी तर्कशक्तियों का व्यवहार करके अपनी शारीरिक पूर्णता और जीवन को क्रायम रखता है । परंतु शोक है कि बुद्धि अपने ही काम में नहीं लगी रहती, किंतु ज्यों ही वह अपने को कुछ समझने लगती है, त्यों ही यह प्रवृत्तिमानस को दबाकर आप जीवन की अनेक प्रकार की अस्वाभाविक कुरीतियों को शरीर पर ढंकेल देती है और प्रकृति से इतनी दूर कर देने की चेष्टा करती है, जितना समभव हो सकता है । यह उस लड़के की भाँति है, जो माता पिता के शासन से स्वतंत्र होकर माता पिता के आदर्श और उपदेश के यथासाध्य विपरीत चलता जाता है—केवल इसी बात को दिखलाने के लिये कि मैं “स्वतंत्र हूँ” । परंतु लड़का अपनी मूर्खता को किसी समय पर समझ जाता है और सुधर जाता है—उसी प्रकार बुद्धि भी कभी सुधर जायगी ।

मनुष्य अथ समझने लगा है कि उसके भीतर ऐसी कोई चीज़ है, जो उसकी आवश्यकताओं पर ध्यान रखती है, और वह अपने काम को उस मनुष्य की अपेक्षा अधिक समझती है । क्योंकि मनुष्य अपनी सारी बुद्धि रखते हुए भी प्रवृत्तिमानस के उन महारक्तों को

नहीं कर सकता, जिन्हें वह पौधों, जंतुओं और स्वयं उसी मनुष्य में कर दावता है। और वह इस मानस सत्त्व को मित्र समझकर उसका भरोसा करने लगता है और उसने उसे अपना काम करने की पुष्टि दे दी है। जीवन की वर्तमान रीतियों में, जिन्हें मनुष्य ने अपने विस्तार में धारण कर लिया है, परंतु जिनसे पृथक् होकर वह देर या सबेर अपनी प्राकृतिक अवस्था में वापस आवेगा, पूर्णतया प्राकृतिक जीवन जीना प्रायः असम्भव-सा हो गया है; जिसका परिणाम यह हुआ है कि भौतिक जीवन अवरय कुल्लु-न-कुल्लु अनरीति का हागा। परंतु प्रकृति की आत्मारक्षा और प्रतियोजना प्रवृत्ति बहुत प्रबल है; और वह बहुत अच्छी तरह से अपना काम निबाह लेती है, और अपने काम को उसकी अपेक्षा बेहतर करती है, जिसे सम्य मनुष्य जीवन की अपनी ऊटपटांग रीतियों के द्वारा करने की आज्ञा कर सकता है। इस बात को कभी न भूलना चाहिए कि मनुष्य, ज्यों-ज्यों आगे बढ़ता है और उसका आत्मा विकास पाने लगता है, त्यों-त्यों उसे ऐसी एक चीज़ प्राप्त होने लगती है, जो प्रवृत्ति के अनुरूप होती है, जिसे हम लोग प्रतिभा कहते हैं और यही प्रतिभा उसे प्रकृति के मार्ग पर वापस लाती है। हम इस उदय होती हुई चैतन्यता के देख सकते हैं कि प्राकृतिक जीवन और सादी जिंदगी की ओर कैस लोगों का झुकाव हो रहा है और थोड़े दिनों से तो इसकी बहुत ही ज्यादा तरफ़ारी है। अब हम लोग अपनी इस चमकीली सम्यता के रूपों, पुराने विरवासों और रस्म रिवाजों पर हँसने लगे हैं और यदि हम इन्हें बुर न कर देंगे, तो ये उस सम्यता को उसी के बरतें हुए योम के नीचे गिरा देंगे।

जिस पुरुष या स्त्री में अध्यात्म का विकास हो रहा है, वह कृत्रिम जीवन और वस्तुओं से असंतुष्ट हो जावेगा और जीवन की सादी और अधिक प्राकृतिक रीतियों की ओर झुकेगा और कृत्रिम आचरणों तथा

बधनों से, जिनसे मनुष्य बहुत काल से घिरा चला आता है, उधर जावेगा। उसको सर्वदा अपना वास्तविक घर स्मरण आने लगेगा—
 “बहुत दिनों के बाद हम घर लौट रहे हैं।” और बुद्धि भी अनुकूल हो जायगी, और उन मूर्खताओं को देखकर, जिनमें वह अब तक पड़ा था, यही चेष्टा करेगी कि सब मूर्खता छोड़कर आधो घर चलें; अपने कार्य को वह अच्छी तरह करने लगेगा और प्रवृत्तिमानस को अपना कार्य निबांध करने के लिये छुट्टी दे देगा।

हठयोगी के सब विचार और अभ्यास इसी घर लौट चलने के आधार पर अवलंबित हैं—इस विश्वास पर कि मनुष्य के प्रवृत्ति मानस में वह चीज़ है, जो साधारण दशा में उसके स्वास्थ्य को क़ायम रखेगी। इसी के अनुसार वे लोग, जो योग शिक्षा का अभ्यास करते हैं, पहले ‘छोड़ना’ सीखते हैं और तब प्रकृति के उतना निकटस्थ होना सीखते हैं, जितना इस कृत्रिमता के ज़माने में संभव हो सकता है। इस छोटी किताब में प्रकृति ही के पथ और तरीक़े बतलाए गए हैं, जिससे हम प्रकृति के पास लौट चलें। हमने नए मत का उपदेश नहीं किया है, परंतु सबदा आपसे यही आग्रह किया है कि हमारे साथ पुराने अच्छे उस पथ पर आ जाइए, जिसे छोड़कर हम लोग भूले हुए हैं।

हम इस बात को मानते हैं कि आजकल के पुरुष और स्त्रियों को प्राकृतिक जीवन स्वीकार कर लेना बहुत कठिन हो गया है, क्योंकि उनका सब उन्हें विपरीत ही मार्ग ग्रहण करने के लिये प्रेरणा कर रहा है; परंतु प्रत्येक मनुष्य प्रतिदिन अपने लिये और अपनी जाति के लिये इस पथ पर अवश्य थोड़ा बहुत कुछ कर सकता है, और शनैः-शनैः उसकी पुरानी कृत्रिम आदतें सब एक-एक करके छूट जायेंगी।

इस अंतिम अध्याय में हम आपके मन पर यह धक्का किया चाहते हैं कि मनुष्य भौतिक और भाष्यात्मिक दोनों जीवन में आत्मा

का अनुगामी हो सकता है। मनुष्य आत्मा का पूरा भरोसा कर सकता है कि वह प्रतिदिन के जीवन तथा और टेढ़ेमेढ़े पेचीदा कामों में उसे सच्चे ही मार्ग पर ले जावेगा। यदि मनुष्य आत्मा का भरोसा करेगा, तो उसकी पुरानी कामनाएँ उससे ऊँच पढ़ेंगी—उसकी अस्वाभाविक रुचियाँ लुप्त हो जावेंगी—और उसका उस सादे जीवन में वह सुख और आनन्द मालूम होगा कि जिससे जीवन प्रथम की अपेक्षा अब भिन्न ही वस्तु प्रतीत होने लगेगा।

मनुष्य को यह विरवास कभी न स्वागता चाहिए कि आत्मा पार्थिव शरीर के कार्यों में भी अगुआ रहता है; क्योंकि आत्मा सदा व्यापक है और पार्थिव तथा उच्च मानसिक दशाओं दोनों में विद्यमान पाता है। मनुष्य जिस प्रकार आत्मा के साथ-साथ सौच विचार कर सकता है, वैसे ही उसके साथ-साथ भोजन कर सकता है, पानी पी सकता है। इस बात से काम नहीं चलेगा कि अमुक आध्यात्मिक वस्तु है और अमुक वस्तु आध्यात्मिक नहीं है। क्योंकि उच्च भावना में सभी वस्तुएँ आध्यात्मिक हैं।

अब अंत में यह कहना है कि जो मनुष्य अपने भौतिक शरीर को उत्तम-से-उत्तम किया चाहता है—आत्मा के विकास के लिए अच्छा-से अच्छा औज़ार चाहता है—उसको अपने जीवन को सर्वत्र आत्मा का भरोसा रखते हुए जीना चाहिए। उसको समझ लेना चाहिए कि उसके भीतर जो आत्मा है, वह परमात्मा की चिनगाती है—परमात्म-समुद्र का एक बिंदु है—परमात्म सूर्य की एक किरण है। उसे समझ लेना चाहिए कि उसकी सत्ता नित्य है, जो सदा बढ़ रही, विकसित हो रही और प्रफुल्लित हो रही है; सर्वदा उस महत्त्व लक्ष्य की ओर जा रही है, जिसके वास्तविक भावों को मनुष्य अपनी इस वर्तमान दशा में अपनी अपूर्ण मानसिक दृष्टि से ग्रहण करने के अयोग्य है, प्रेरणा सर्वदा आगे और ऊपर के क्षितियों है।

हम सब लोग उस महत् जीवन के अग्र हैं, जो अनंत रूपों और कायाओं में विकसित हो रहा है। हम सब लोग उसके अग्र हैं। इसके अर्थ को यदि हम तनिक भी समझ जायें, तो हमारा द्वार उस जीवन और जीवट के लिये खुल जाय कि हमारा शरीर विनकुल ही नया हो जाय और पूरा-पूरा खिल उठे। आइए हम सब लोग पूर्ण शरीर का ध्यान करें और इस प्रकार की रहन रहने की चेष्टा करें कि उस पूर्ण शरीर के भौतिक रूप में मिल जाय—इस बात को हम लोग कर सकते हैं।

हमने भौतिक शरीर के नियमों को आप लोगों को बतलाया है कि आप लोग जहाँ तक हो सके, उनका अनुसरण करें; और उस महत् जीवन और महती शक्ति के प्रवाह में, जो सर्वदा हममें होकर बहने को उत्सुक है, जहाँ तक हो सके बाधा न पहुँचायें। हम लोगों को प्रकृति में लौट चलना चाहिए। हे मेरे प्यारे शिष्यो, इस महत् जीवन को अपने में होकर स्वच्छदतापूर्वक प्रवाहित होने दो, तो सब कल्याण ही-कल्याण होगा। कुछ बातों को हम ही करें, ऐसा झ्याल छोड़ दो—सब चीजें अपना काम अपने आप हमारे लिये करें। वे चाहती हैं कि हम उनका विश्वास करें और उनके कार्यों में बाधा न डालें—आइए हम लोग भी उन्हें अवसर दें। इति शम्।

गंगा-पुस्तकमाला

के

स्थायी ग्राहक

बनने से माला की पुस्तकों पर

२५) सैकड़े

और हिंदुस्थान-भर की पुस्तकों पर ५) रुपया

कमीशन मिलेगा ।

आज ही ग्राहक बनने से आप न केवल पुस्तकों से लाभ
उठावेंगे, बल्कि मातृभाषा के प्रचार में हमारा
हाथ भी बँटावेंगे ।

1) प्रवेश फीस देकर स्थायी ग्राहक बन जाएँ ।

पत्र-व्यवहार का पता—

अध्यक्ष गंगा-पुस्तकमाला-कार्यालय
अमीनाबाद-पार्क, लखनऊ

सुंदर, भाव पूर्ण, नयनाभिराम चित्रों तथा
विविध विषयों से विभूषित
हिंदी की सर्वोत्तम मासिक पत्रिका

सुधा

प्रधान संपादक
श्रीदुलारेलाल भार्गव
श्रीरूपनारायण पांडेय
वार्षिक मूल्य ६॥)

सुधा के ग्राहक बनकर सुंदर साहित्य, कमनीय कविता, जलित कला, सभी समालोचना, अद्भुत आविष्कार विनोद-पूर्ण व्यंग्य पढ़कर अपनी मासिक तथा नैतिक शक्ति का पूर्ण विकास कीजिए, और ध्यान दे उठाइए।

हमारी गंगा पुस्तकमाला के जो ३,००० से ऊपर प्रेमी स्यादें ग्राहक हैं, उनसे सानुरोध निवेदन है कि स्वयं तो ग्राहक बनें ही, साथ ही दो-दो नए ग्राहक भी बना दें। इस तरह हमारे इस नए उद्योग के आसानी से १०,००० ग्राहक हो जायेंगे।

मिळने का पता—

सुधा-संचालक

गंगा-पुस्तकमाला-कार्यालय, लखनऊ

